Programul care vă va schimba viața

ești ceea ce mănânci

Dr. Gillian McKeith

Traducere de Cătălina Manolache

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2005

Dedic această carte celor două fiice ale mele.
Pentru mama, toate îmbrățișările, iubirea și sărutările mele.
Să-ți mănânci cerealele!

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MCKEITH, GILLIAN
Ești ceea ce mănânci: Programul care vă va schimba viața / dr. Gillian McKeith
trad. Cătălina Manolache
București: Curtea Veche Publishing, 2005
ISBN 973-669-126-8
I. Manolache, Cătălina (trad.)
641.55

Adaptarea copertei: DONE STAN

Copyright © Celador Productions Limited, 2004
All rights reserved.

Without limiting the rights under copyright reserved above,
no part of this publication may be reproduced, stored in or
introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form
or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording
or otherwise), without the prior written permission of both the
copyright owner and the above publisher of this book.

Copyright © Editura Curtea Veche, 2005, pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 973-669-126-8

S-au făcut toate eforturile pentru a se asigura acuratețea informațiilor din această carte. Indicațiile conținute în text vor fi relevante pentru majoritatea persoanelor, dar este posibil să nu fie potrivite pentru fiecare caz individual, de aceea vă recomandăm să cereți un staf medical avizat pentru detalii specifice asupra problemelor de sănătate individuală. Atât editorul cât și autorul își declină orice responsabilitate legală pentru eventualele suferințe, pierderi sau efecte dăunătoare care pot apărea în urma folosirii corecte sau incorecte a informațiilor și sfaturilor din această carte.

Toate vitaminele, mineralele și suplimentele pe bază de plante sunt vândute în concentrații diferite, de aceea este bine să verificați dozajul indicat pe ambalaj.

În cazul în care o persoană este însărcinată, infirmă, în vârstă sau are sub 16 ani, trebuie să-și consulte medicul de familie înainte de a face orice modificări în regimul său alimentar. Dr. Gillian nu este medic pregătit în stil tradițional, ci este doctor în filozofia nutriției, calificare obținută în cadrul American Holistic College of Nutrition USA (Colegiul Holistic American de Nutriție), cunoscut sub numele de Colegiul Clayton, și este membră a Centre for Nutrition Education (Centrului de Educație Nutrițională) din Anglia.

CUPRINS

INTRODUCERE 4

CAPITOLUL 1
EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI 10

CAPITOLUL 2
CUNOAȘTEȚI-VĂ PROPRIUL ORGANISM 28

CAPITOLUL 3
DIETA ABUNDENȚEI 54

CAPITOLUL 4
TOPUL CELOR 5 CAPCANE 86

CAPITOLUL 5
PURIFICAREA 124

CAPITOLUL 6
SĂ ARĂTĂM BINE ȘI SĂ NE SIMȚIM SEXY 154

CAPITOLUL 7
PLAN DE ATAC ÎN 7 ZILE 170

CAPITOLUL 8
CELE 20 DE TRUCURI RAPIDE 192

CAPITOLUL 9
NIVELUL URMĂTOR 200

DESPRE AUTOARE 220

INDICE 221

MULȚUMIRI 224

INTRODUCERE

POVESTEA MEA

Unii oameni mă descriu ca pe o nutriționistă severă și neînduplecată, obsedată de hrana naturală și alimentația sănătoasă. Propria mea mamă se teme să ia masa de Crăciun cu mine, grija ei fiind aceea că voi începe să-i țin „predici" despre mâncarea sănătoasă și mâncarea nocivă; și știu că fiica mea mă numește deja „obsedata de mâncare".

Bine, accept. Sunt extrem de interesată de tot ceea ce intră în organismul nostru. Însă nu am fost întotdeauna așa. Cu ani în urmă, mâncam numai hrană congelată ori ambalată în pungi de plastic și nu puteam să-mi încheiez ziua fără rația obișnuită de snacks și batoane de ciocolată. Petrecându-mi copilăria și adolescența în Scoția, îmi plăcea la nebunie alimentația bazată pe carne tocată cu cartofi, pește cu cartofi prăjiți, rulouri cu gem și sos dulce.

După care s-a întâmplat să mă îndrăgostesc de un american, un fanatic al stilului de viață sănătos. M-am mutat aproape de locuința sa din Philadelphia, dar am refuzat să las ciudățeniile lui să-mi influențeze propriul stil de viață. Lucrurile au mers așa până la cea de-a 24-a aniversare, moment în care totul s-a schimbat radical. Prietenul meu mi-a făcut o surpriză, înmânându-mi un plic. Pe invitația din interior scria doar că urma „să pornesc într-o lungă călătorie spre un loc special", într-o zi specială – de ziua mea. În acel moment, nu aveam nici cea mai vagă idee despre cât de lungă avea să fie călătoria mea. Ne-am urcat rapid în mașină și am pornit în călătorie către o destinație necunoscută. De-a lungul celor șase ore de drum, mi-am imaginat camere luxoase de hotel cu băi fierbinți, poate cu vedere spre munți sau preerie, în apropierea unui râu sau a unui izvor cu apă caldă. După câteva ore de condus pe autostradă, am zărit o pancartă pe care scria: „Bine ați venit în statul New York!" Atunci am început să-mi imaginez cum vom vizita Empire State Building, Broadway, Statuia Libertății, cum vom sta pe Fifth Avenue sau Madison Avenue. Inima îmi tresălta de nerăbdare. „Micuța scoțiană" era pe drumul către „Marele Măr" în această țară mare, împreună cu alesul ei. Doamne, ce mai aniversare!

După aproape șapte ore de drum, am ajuns la destinație. Nici urmă de New York, nici panoramă cu munți și, desigur, nici o baie fierbinte.

– De ziua ta vom lua un prânz macrobiotic, au țâșnit cuvintele șocante ale lui „Mister America".

– Vom lua un ce? m-am repezit eu.
– O să vezi, m-a liniștit el.

Am pătruns într-un fel de colibă destul de șubredă, plină de zeci de oameni, care stăteau în jurul unor mese pliante improvizate, pe niște scaune pliante improvizate, având în fața lor farfurii de hârtie și tacâmuri de plastic. Tot aranjamentul părea potrivit mai degrabă pentru o petrecere de după-amiază pentru copii, dar acolo se aflau persoane adulte de diverse vârste, care proveneau din toate categoriile sociale; unii erau îmbrăcați elegant și sofisticat, alții purtau haine obișnuite și erau relaxați. Atunci m-am întrebat dacă nu cumva prietenul meu făcea parte din vreo sectă înfricoșătoare. Părinții mei m-au atenționat în legătură cu astfel de lucruri înainte de a pleca din Scoția.

În sfârșit, a început programul. Mai întâi, s-a prezentat conducătoarea întrunirii, Elaine Nussbaum, o doamnă subțire, cu o voce delicată, cu cei mai sinceri ochi pe care i-am văzut vreodată și cu un puternic accent newyorkez, autoare a unei cărticele cu circulație restrânsă, intitulată *Refacerea*. A început să ne spună povestea vieții ei, care s-a dovedit cea mai emoționantă poveste din viața mea. La început am ascultat-o cu neîncredere, apoi cu uimire și cu respect, iar în final plină de inspirație și de speranță.

La un moment dat, lui Elaine i se mai dăduseră doar două săptămâni de trăit. Fiecare oscior din trupul său fusese atacat de cancer și abia mai putea umbla, vorbi, respira, sta culcată sau în picioare. Cei de la spital o trimiseseră acasă să-și aștepte sfârșitul. Nu mai aveau ce să facă pentru ea.

În timp ce zăcea pe patul de moarte, o prietenă a hotărât să o supună unui regim alimentar ezoteric, numit „macrobiotică", hrănind-o cu liguriță. Dieta includea alimente naturale vegetariene, precum orezul brun, legume verzi, semințe, alge marine, fasole și nenumărate supe de soia sau miso. În mai puțin de o lună, Elaine a început să capete putere. În două luni de zile, pur și simplu nu se mai simțea bolnavă.

A mers din nou la spital pentru analize, iar doctorii au descoperit că pur și simplu cancerul dispăruse complet. Nu mai văzuseră așa ceva până în acel moment, și nici eu nu mai auzisem ceva atât de incredibil până atunci.

Atunci a început călătoria mea, în momentul în care am realizat cât de importantă este hrana. Chiar suntem ceea ce mâncăm. Eu aveam un întreg pomelnic de suferințe minore, pe care le cunoaște orice om care muncește și se distrează din greu. Mă plângeam de dureri de cap, de oboseală, de dureri musculare, aveam un ten pătat, suferisem de candidoză, o infecție micotică, și aveam ceva peste greutatea ideală pentru vârsta mea. Când am stat și m-am gândit mai bine la toate acestea, mi-am dat seama că eram una dintre persoanele cu cea mai precară sănătate pe care le cunoșteam.

Astăzi fac aceeași comparație cu propriii mei pacienți de la clinica McKeith din Londra. Când vin prima dată la mine, acești oameni au un regim de alimentație extrem de nesănătos, cei mai mulți sunt supraponderali, iar unii au ajuns deja la o stare de criză. Scopul meu în ce vă privește, la fel ca și în cazul pacienților mei, este să vă învăț care sunt cele mai bune alimente pentru dumneavoastră, care să vă ajute să slăbiți, să rămâneți supli și să vă îmbunătățiți considerabil starea de sănătate pentru întreaga viață.

Puteți să realizați acest lucru dacă urmați planul propus de mine. Îndepliniți majoritatea lucrurilor propuse în cea mai mare parte a timpului și cu siguranță veți avea o formă fizică mai bună, veți fi mai sănătoși, mai puternici, mai atrăgători și mai fericiți. Aceasta este promisiunea pe care v-o fac. Am tratat efectiv mii de oameni și am avut rezultate fantastice, fără precedent. Vin oameni din toate colțurile lumii pentru a cere ajutor. Am văzut pacienți de aproape toate naționalitățile și categoriile sociale, inclusiv staruri de la Hollywood, persoane aparținând unor case regale, conducători, fotbaliști și sportivi olimpici. Dar toți aceștia sunt și ei oameni, ca mine și ca dumneavoastră. Și toți au în comun un lucru: toți, indiferent de originea lor, sunt construiți din elementele cu care se hrănesc! Iar cei care mănâncă chestii îngrozitoare sunt, în general, mult mai bolnavi decât cei care se hrănesc sănătos, și nici nu e de mirare.

Pacienții mei au adesea scopuri diferite: sportivul, de exemplu, își dorește, probabil, rezultate mai bune; o soție casnică poate că are nevoie de mai multă energie; un funcționar de birou s-ar putea să aibă nevoie de glande suprarenale mai puternice pentru a face față stresului; o persoană mai în

vârstă ar putea avea nevoie de o întărire a sistemului de susținere și așa mai departe. Dar în fiecare dintre aceste cazuri, hrana care intră în organism devine medicamentul trupului, iar dacă dumneavoastră îi dați corpului un „material" nepotrivit, acesta se va transforma pur și simplu în grăsime, vă va scădea energia, apetitul sexual și chiar vă va încetini activitatea creierului.

Punând mâna pe această carte, deja ați făcut primul și cel mai important pas pe drumul către un organism mai suplu și mai sănătos. Aveți de ales între un medicament nesănătos și indicațiile mele corecte. Este decizia dumneavoastră, dar dacă veți face alegerea corectă, trupul dumneavoastră vă va mulțumi cu adevărat. Iar această „rețetă" este valabilă pentru toată familia, așa că nu trebuie să vă simțiți izolat. Pur și simplu va trebui să vă schimbați câteva obiceiuri și să recunoșteți răul pe care anumite alimente îl pot aduce organismului dumneavoastră.

După mai mult de 15 ani de practică medicală, am descoperit că oamenii care au puțină grijă de organismul lor, consumând alimente sănătoase, sunt, în general, cele mai sănătoase specimene. Aceștia au un echilibru stabil, în condițiile greutății lor ideale, în plus, au mai multă energie, viața lor sexuală este mai bună, privesc viața cu mai multă relaxare, se bucură de o mai bună funcționare a creierului. Pur și simplu sunt mai fericiți – sunt echilibrați. Și dumneavoastră puteți fi la fel.

Privită în ansamblu, această carte se referă la descoperire și cunoaștere. Dacă voi reuși să vă educ și să vă orientez spre alimentele sănătoase, aveți toate șansele să deveniți supli, să aveți o stare fizică și de sănătate perfectă. Îmi doresc să beneficiați de numeroșii mei ani de cercetare și de tratamentele reușite, aplicate la mii de oameni. Așa cum v-am spus mai devreme, oricine poate reuși – lăsați-mă doar să vă arăt metoda.

Dr. Gillian McKeith
mai 2004

CAPITOLUL 1

EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI

HRANA PE CARE O CONSUMĂM ESTE CA UN COMBUSTIBIL. EA DĂ TRUPULUI NOSTRU ENERGIA DE CARE ARE NEVOIE PENTRU A FUNCȚIONA BINE. DACĂ NU VĂ ASIGURAȚI CĂ ACEST COMBUSTIBIL ESTE „POMPAT" ÎN ORGANISM ÎN CANTITATEA NECESARĂ ȘI CĂ ARE EXACT CALITATEA NECESARĂ, PUR ȘI SIMPLU NU VĂ VEȚI BUCURA DE NIVELUL MAXIM POSIBIL DE SĂNĂTATE.

ORGANISMUL FIECĂRUIA DINTRE NOI ARE PÂNĂ LA O SUTĂ DE MII DE MILIARDE DE CELULE ȘI FIECARE DINTRE ACESTE CELULE SOLICITĂ ZILNIC O CANTITATE CONSTANTĂ DE SUBSTANȚE NUTRITIVE PENTRU A FUNCȚIONA ÎN MOD OPTIM. HRANA INFLUENȚEAZĂ TOATE ACESTE CELULE ȘI, PRIN EXTENSIE, FIECARE ASPECT AL FIINȚEI NOASTRE: STAREA EMOȚIONALĂ, NIVELURILE DE ENERGIE, ANUMITE POFTE ALIMENTARE, CAPACITATEA DE GÂNDIRE, APETITUL SEXUAL, TIPARELE DE SOMN ȘI SĂNĂTATEA GENERALĂ. PE SCURT, O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ESTE CHEIA UNEI STĂRI GENERALE DE BINE.

DOVADA

Primul pas pentru a vă schimba viața și starea de sănătate l-ați și făcut, alegând această carte. Dar cum aș putea eu acum să vă conving să faceți și următorii pași, la fel de importanți, și să renunțați la obiceiurile alimentare proaste?

Legătura dintre hrană și sănătate este extrem de importantă. Alimentația joacă un rol vital în perpetuarea unei sănătăți bune și a unei stări generale de bine. Primul pas crucial este acela de a face conexiunea dintre preferința pentru hrana bună și sănătatea bună, pe de o parte, și hrana „neinspirată" și o sănătate precară, pe de altă parte.

Mi-am dat seama de acest lucru atunci când am analizat jurnalele alimentare ale participanților la emisiunea de televiziune *Ești ceea ce mănânci.* Pe lângă faptul că, la începutul programului, toți participanții erau supraponderali, absolut toți aveau și alte probleme de sănătate, cele mai multe cauzate de preferințele alimentare nefericite. Aceste alimente erau catalizatorii majorității afecțiunilor și neplăcerilor participanților. După ce am pregătit o masă ce conținea alimentele nesănătoase pe care ei le consumaseră o săptămână întreagă și le-am explicat modul în care acele alimente le afectează organismul, legătura dintre hrană și sănătate a devenit șocant de evidentă.

ZECE ADEVĂRURI IMPORTANTE DESPRE HRANĂ:

1. Un regim alimentar bogat în grăsimi (în special, grăsimi saturate) și sare este asociat cu un risc crescut de apariție a unei afecțiuni coronariene.

2. În medie, se estimează că o treime dintre cazurile de cancer ar putea fi prevenite prin schimbarea regimului alimentar. O dietă bogată în fibre și cereale integrale și săracă în grăsimi are capacitatea de a preveni o parte dintre tumorile canceroase, printre care și cele de colon, de stomac și cancerul la sân.

3. Mulți experți în fertilitate sunt convinși că un regim alimentar nesănătos, bogat în grăsimi, zaharuri și diverse tipuri de hrană procesată, săracă în substanțe nutritive esențiale pentru fertilitate, poate conduce la infertilitate și crește riscul pierderilor de sarcină.

4. O dietă bogată în grăsimi, zaharuri și sare conduce la creșterea în greutate și mărește riscul instalării obezității. Greutatea excesivă nu numai că duce la creșterea riscului de apariție a bolilor cardiovasculare, a diabetului, a cancerului și a infertilității, ci este asociată și cu starea de oboseală, un nivel scăzut al respectului de sine, performanțe fizice și mentale scăzute.

5. Un regim alimentar nesănătos crește riscul apariției depresiilor și a oscilațiilor de dispoziție. De asemenea, este asociat cu sindromul premenstrual, poftele alimentare necontrolate și anxietatea.

6. Un regim alimentar cu un conținut ridicat de aditivi, conservanți și zahăr rafinat poate cauza scăderea capacității de concentrare, hiperactivitate și chiar agresivitate. Motivul este acela că alimentele cu un conținut ridicat de zahăr și aditivi alimentari au o cantitate mică de crom, care se pierde în procesul de rafinare. Cromul este necesar în reglarea nivelului de zahăr din sânge; dacă acest nivel este scăpat de sub control, devine posibilă apariția acestor tulburări de comportament.

7. O dietă cu un conținut scăzut de calciu, un element esențial pentru menținerea rezistenței sistemului osos, crește riscul ca oasele să devină fragile sau casante – afecțiune cunoscută sub denumirea de osteoporoză.

8. Un regim alimentar sărac în substanțe nutritive supune ficatul la eforturi enorme. Acesta are un rol esențial în desfășurarea unei digestii bune și în absorbția vitaminelor și a mineralelor vitale. Pentru o stare de sănătate optimă, ficatul trebuie să funcționeze la cea mai înaltă capacitate. Ficatul nu poate face față unor cantități mari de grăsimi saturate sau de alcool, fapt ce poate provoca afecțiuni ale ficatului sau ale rinichilor, precum bolile renale sau ciroza (o afecțiune gravă, în care celula hepatică se distruge definitiv).

9. Un regim alimentar bazat pe un consum excesiv de zahăr poate conduce la un nivel ridicat al glucozei (forma sub care este transportat zahărul în sânge) în organism, fapt care poate cauza probleme de metabolizare a zahărului, precum diabetul zaharat. Simptomele acestei boli sunt setea, urinarea frecventă, cauzată de excesul de glucoză, probleme cu vederea, oboseala și infecțiile repetate.

10. O dietă extrem de săracă în substanțe nutritive poate afecta sistemul imunitar, în care caz organismul devine vulnerabil la răceli, gripe și are o sănătate precară, în general. Avem nevoie de un aport constant și echilibrat de vitamine și de minerale esențiale pentru a menține sistemul imunitar într-o stare de funcționare bună, astfel încât să ofere o protecție eficientă împotriva infecțiilor și îmbolnăvirilor.

12 ALIMENTE PE CARE OAMENII LE CONSUMĂ FRECVENT

S-ar putea ca, la prima vedere, această listă a celor mai populare 12 alimente, pe care majoritatea oamenilor le consumă frecvent, să nu pară atât de alarmantă, dar vă sfătuiesc să aruncați o privire la analiza nutrițională de mai jos. Statistica mea folosește unități de mărime precum „linguriță de zahăr" și „cub de grăsime" (aproximativ 250 g) pentru a atrage atenția asupra faptelor. Încă vă mai este foame?

1. Pește cu cartofi prăjiți
2. Pizza
3. Spaghetti Bolognese
4. Un meniu cu „burger"
5. Pui prăjit
6. Kebab
7. Mic-dejun englezesc
8. Mâncare indiană cu pui
9. Mâncare chinezească (carne de porc cu condimente dulci și acre și orez prăjit)
10. Plăcinta ciobanului
11. Cartofi prăjiți sub formă de chips
12. Pâine prăjită

- **Pește cu cartofi prăjiți**
- calorii: 1.078 ▸ proteine: 43g
- carbohidrați: 86 g ▸ grăsime: 65g ▸ fibre: 56g
- echivalentul a 17 linguriță de zahăr și 1/2 cub de grăsime

- **Pizza (de grosime medie)**
- calorii: 1.746 ▸ proteine: 80g
- carbohidrați: 159g ▸ grăsime: 88g ▸ fibre: 8g
- echivalentul a 31 de linguriță de zahăr și 1/3 cub de grăsime

- **Spaghetti Bolognese (o porție de 300 g)**
- calorii: 237 ▸ carbohidrați: 32g
- grăsime: 5,7g ▸ fibre: 3
- echivalentul a 6 linguriță de zahăr

- **Un meniu cu „burger" (un hamburger mare, cartofi prăjiți și cola)**
- calorii: 1.300 ▸ proteine: 34g
- carbohidrați: 189g ▸ grăsime: 44g ▸ fibre:13g
- echivalentul a 38 de linguriță de zahăr și mai mult de 1/5 cub de grăsime

- **Pui prăjit (trei bucăți de pui și cartofi prăjiți)**
- calorii: 933 - proteine: 62g
- carbohidrați: 72 g - grăsime: 45 g - fibre: 6 g
- echivalentul a 14 linguriță de zahăr și aproape 1/5 cub de grăsime

- **Kebab (carne friptă cu salată și lipie)**
- calorii: 704 - proteine: 61g
- carbohidrați: 78g - grăsime: 19g - fibre: 5g
- echivalentul a 15 linguriță de zahăr și aproape 1/10 cub de grăsime

- **Mic-dejun englezesc (2 felii subțiri de suncă, 1 cârnăcior, 1 ou, o roșie, o porție de fasole, o felie de pâine prăjită)**
- calorii: 831 - proteine: 46
- carbohidrați: 52g - grăsime: 50g - fibre: 10g
- echivalentul a 10 linguriță de zahăr și 1/5 cub de grăsime

- **Mâncare indiană cu pui (la pachet)**
- calorii: 709 - proteine: 71g
- carbohidrați: 72 g - grăsime: 15 g - fibre: 1 g
- echivalentul a 14 linguriță de zahăr și 1/20 cub de grăsime

- **Mâncare chinezească la pachet (carne de porc cu condimente dulci și acre și orez prăjit)**
- calorii: 520 - proteine: 16g
- carbohidrați: 72g - grăsime: 15g - fibre: 1g
- echivalentul a 14 linguriță de zahăr și 1/20 cub de grăsime

- **Plăcinta ciobanului (300 g)**
- calorii: 336 - proteine: 18g
- carbohidrați: 28g - grăsime: 18g - fibre: 2g
- echivalentul a 5 linguriță de zahăr și 1/20 cub de grăsime

- **Chips**
- calorii: 655 - proteine: 8g
- carbohidrați: 74g - grăsime: 38g - fibre: 5g
- echivalentul a 14 linguriță de zahăr și peste 1/6 cub de grăsime

- **Pâine prăjită (2 felii groase de pâine albă, unse cu unt)**
- calorii: 348 - proteine: 6g
- carbohidrați: 35g - grăsime: 21g - fibre: 1g
- echivalentul a 7 linguriță de zahăr și aproape 1/20 cub de grăsime

Acum, aspectul înfricoșător legat de toate acestea este că alimentele prezentate fac parte din meniul zilnic a nenumărați oameni. Dacă v-ați începe ziua cu un minunat mic-dejun bine gătit, la masa de prânz luați un hamburger, iar seara ieșiți la o pizza? (Nu uitați că nu am mai pus la socoteală gustările și băuturile, ci doar cele trei mese.) Totalul caloriilor dumneavoastră va arăta cam așa:

- calorii: 3.877 - proteine: 160g - carbohidrați: 400g - grăsimi: 182g - fibre: 31g

Necesarul zilnic normal de calorii este de 2.550 (17.850 pe săptămână) pentru bărbați și 1.940 (13.580 pe săptămână) pentru femei. Totalul de mai sus este aproape dublu față de cantitatea recomandată pentru femei și de 1,5 ori mai mare decât cel ideal pentru bărbați.

Este echivalent cu a consuma 20 de acadele pe zi și o jumătate de cub de grăsime. Adăugați la acestea gustările dintre mesele principale, băuturile, alcoolul și lipsa exercițiului fizic, iar organismul dumneavoastră va deveni o bombă cu ceas pentru potențiale afecțiuni cardiace, diabet, accidente vasculare cerebrale, tensiune ridicată, probleme ale tractului digestiv. Puteți alege să vă otrăviți singuri sau, sper eu, puteți alege să nu faceți asta!

DE CE NU DAU REZULTATE DIETELE

Haideți să clarificăm câteva lucruri. Clasicele diete-fulger pur și simplu nu dau rezultate. Dietele bazate pe calcularea caloriilor, cele care urmăresc un anumit sistem de ,,puncte'' sau chiar și cele bazate pe un consum ridicat de proteine și foarte redus de carbohidrați – toate acestea, după părerea mea, vor eșua; ba mai mult, sunt anoste, inutile și de-a dreptul periculoase pentru organism. Este foarte adevărat, s-ar putea să vă ajute să dați jos câteva kilograme în doar câteva săptămâni sau câteva luni. Totuși, pe termen lung, nu veți reuși să continuați aceste diete la modă, pentru că în final veți pune la loc kilogramele pierdute și nu veți face nimic bun pentru organismul dumneavoastră.

Dietele în vogă se bazează pe restricții și, în consecință, vă vor priva de elemente esențiale pentru organism. De exemplu, dieta foarte populară, bazată pe o cantitate crescută de proteine din carne și foarte puțini carbohidrați este fundamental eronată din punct de vedere științific și nutrițional. Pentru a funcționa, pentru a gândi, pentru a avea energie, o viață sexuală normală și o atitudine pozitivă, orice ființă umană are nevoie de carbohidrați complecși. În categoria carbohidraților complecși intră cerealele integrale, precum orezul brun, meiul, quinoa, secara, orzul și hrișca. Pacienții mei care au renunțat să consume carbohidrați complecși în favoarea alimentelor bogate în proteine au început să aibă probleme serioase – constipație, modificări bruște de dispoziție, accese de furie, amețeli, dureri de cap, de stomac și stări depresive – chiar și cei cu temperamente extrem de pozitive. Până la urmă, au fost nevoiți să se întoarcă la programul de viață propus de mine, care a dat cele mai bune rezultate.

În plus, majoritatea dietelor la modă reduc aportul de acizi grași esențiali. Repet, aceasta este o proastă aplicare a cunoștințelor științifice și este rău pentru organismul dumneavoastră! Acizii grași practic ajută organismul să dizolve grăsimea. Eliminarea alimentelor care-i conțin este echivalentă cu eliminarea agenților care ard grăsimile. Am denumit programul conceput de mine ,,Dieta Abundenței'', tocmai pentru că nu se bazează pe eliminarea unor alimente. Mâncați liniștiți în continuare avocado, nuci braziliene, migdale, semințe de susan, de dovleac și nuci, iar lista poate continua.

Pentru mine, cuvântul ,,dietă'' nu înseamnă autoînfometare, ci mai degrabă un nou stil de viață, în care hrana sănătoasă se regăsește din abundență. Cartea *Ești ceea ce mănânci* dă rezultate mai bune decât orice altceva s-a încercat vreodată, pentru că planul meu se bazează pe cercetări științifice de pe tot cuprinsul pământului, studii clinice și analize biochimice de laborator. Aveți posibilitatea să alegeți dintr-o minunată paletă de alimente și să porniți la drum cu planul de viață al Dr. Gillian McKeith.

Scopul meu este acela de a vă determina să faceți unele schimbări minore, care vor avea un efect aproape imediat și vor dura tot restul vieții dumneavoastră.

HRANA SĂNĂTOASĂ

Acest tip de alimente vă va:

- îmbunătăți capacitatea de gândire;
- ridica moralul;
- reduce stresul;
- spori vitalitatea;
- ajuta să aveți o inimă mai sănătoasă.

În cazul afecțiunilor cardice, un regim alimentar sănătos este cel mai important factor. Acesta poate:

- Introduce în sânge substanțele chimice care deblochează arterele, reduc colesterolul, creează solvenți pentru diluarea cheagurilor de sânge și produc hormoni, care relaxează pereții arterelor, scăzând astfel tensiunea;
- Juca un rol esențial în lupta împotriva cancerului prin producerea acelor agenți capabili să micșoreze sau să distrugă celulele anormale;
- Ajuta la întârzierea procesului de îmbătrânire și încetini procesul de degradare naturală a organismului;
- Crește rezistența la răcelile și gripele obișnuite și stimulează organismul să producă mai mulți anticorpi, care protejează împotriva infecțiilor;
- Preveni durerile de cap și crizele de astm;
- Duce la crearea unor substanțe care atenuează durerile și inflamațiile provocate de artrită;
- Ataca bacteriile și virușii;
- Crește fertilitatea și apetitul sexual;
- Conferi un aspect sănătos și plin de strălucire tenului, părului și unghiilor.

Există încă nenumărate alte avantaje, dar ar fi imposibil să le înșir aici pe toate. Însă mesajul meu este cât se poate de clar: **Alegând să consumați hrană sănătoasă, puteți arăta minunat și vă puteți simți minunat.**

wholemilk

În esență, dacă regimul dumneavoastră
alimentar nu este sănătos, nu veți avea
o stare de sănătate bună și nu veți slăbi.

HRANA DĂUNĂTOARE

Aceste alimente:

- Vor accelera procesul de îmbătrânire a organismului;
- Vor conduce la creșterea în greutate;
- Vor cauza probleme digestive, inclusiv balonare, gaze și crampe abdominale;
- Vă vor da o stare de somnolență și letargie;
- Vă vor afecta capacitatea de concentrare;
- Vă vor provoca modificări bruște de dispoziție;
- Vor afecta negativ fertilitatea și libidoul;
- Vor declanșa atacuri insesizabile, care vor duce la slăbirea articulațiilor și la blocarea arterelor, crescând riscul afecțiunilor cardiovasculare și al artritei;
- Vor duce la îngustarea și rigidizarea arterelor – favorizând apariția cheagurilor de sânge (trombi);
- Vor favoriza producerea de substanțe toxice în organism, a căror acumulare pe parcursul a mai mulți ani poate duce la apariția cancerului;
- Vor slăbi imunitatea organismului;
- Vor determina dureri de cap și crize de astm;
- Vor accentua durerile și inflamațiile provocate de artrită;
- Vor conferi un aspect nesănătos tenului, părului și unghiilor.

HRANĂ SĂNĂTOASĂ *VERSUS* HRANĂ NESĂNĂTOASĂ

HRANĂ SĂNĂTOASĂ

ALIMENTE „VII“ SAU ALIMENTE CRUDE

Alimentele „vii” sunt alimentele crude. Aceste alimente n-au fost gătite, fierte, călite, puse la cuptorul cu microunde, congelate, coapte sau înăbușite. În consecință, ele se află în starea lor naturală și conțin toate enzimele. Aceste enzime alimentare reprezintă forța vieții, aflată în hrană, care înlesnește procesul de digestie. Fructele și legumele crude, cerealele și semințele încolțite – toate conțin enzime alimentare. Organismul nostru are nevoie de cantități considerabile de astfel de enzime petru a se hrăni, pentru a avea energie și pentru un metabolism echilibrat.

Cel mai evident neajuns în dietele anterioare ale participanților la programul *Ești ceea ce mănânci* era absența completă a enzimelor alimentare din meniul lor. Majoritatea participanților nu consumau niciodată ceva crud.

CARBOHIDRAȚI BUNI

În această categorie intră carbohidrații la care nu s-a adăugat zahăr rafinat: de exemplu, fructe, pâine neagră din făină integrală, cereale, orez și legume. Acești carbohidrați sănătoși (denumiți carbohidrați complecși) conțin zaharuri naturale, pe care organismul le poate metaboliza ușor și lent pentru o funcționare echilibrată a creierului, o stare emoțională bună și un nivel adecvat de energie. Aceștia nu sunt văduviți de principalii lor agenți nutritivi.

ALIMENTE ECOLOGICE

Alimentele ecologice, sau organice, sunt acelea în compoziția cărora nu a intrat nici o substanță chimică. Produsele ecologice sunt cultivate pe terenuri care nu au fost stropite cu substanțe chimice pentru fertilizare sau pesticide. Țineți minte: dacă alimentele pe care le consumați au fost stropite cu substanțe chimice sau provin de pe terenuri tratate în prealabil, atunci acele substanțe, care sunt toxice, vor pătrunde în celulele organismului dumneavoastră și în fluxul sangvin. Cine poate ști ce daune produc? Numeroase studii arată că substanțele chimice care pătrund în organismul nostru nu îmbunătățesc starea noastră de sănătate.

PROTEINE BUNE

Proteinele vegetale sunt ușor de descompus de către organism. Quinoa este un exemplu de proteină vegetală foarte ușor de digerat. Este sub formă de boabe și se poate face o fiertură foarte gustoasă din ea. Varza (nu cea de Bruxelles, ci aceea care crește din semințe) conține o formă de proteină mult mai eficientă, mai ieftină și mai sănătoasă decât proteina din carne. Amestecul de leguminoase cu boabe de cereale generează, la rândul său, o proteină completă, ușor de digerat și care intensifică metabolismul.

GRĂSIMI BUNE

Grăsimile au o reputație extrem de proastă. În această eră a alimentelor cu conținut redus de grăsime sau chiar lipsite complet de grăsime, cruciada împotriva grăsimilor aproape că a luat-o razna. Cei mai entuziaști susținători ai acestui curent au ajuns să condamne până și alimentele bogate în uleiuri nutritive, precum alunele, semințele sau avocado, dar nimeni nu a putut vreodată să dea vina pe avocado pentru o afecțiune cardiovasculară!

În general, eu le recomand pacienților mei alimente care conțin grăsimi bune, precum alunele, semințele și avocado. Aceste alimente uleioase conțin grăsimi sănătoase, care ajută procesul de scădere în greutate, micșorarea colesterolului, stimularea imunității și alimentarea organelor reproducătoare, a pielii, a părului și a țesutului osos, lubrifiind în mod eficient organismul. Grăsimile sănătoase sunt necesare și au o importanță vitală pentru întreținerea vieții. Iar aceste grăsimi ne ajută să metabolizăm alte grăsimi. Sunt atât de importante, încât sunt denumite acizi grași esențiali.

Organismul uman nu poate produce acizi grași, așa că trebuie să-i luăm din hrana pe care o consumăm. Eu chiar cred că ar trebui să-i numim „acizi esențiali pentru slăbire". Așa le spun eu în practica mea, iar pacienților pare să le placă acest concept despre slăbire. Semințele de in, de floarea-soarelui, de dovleac, algele marine, peștele și avocado reprezintă exemple excelente de „acizi esențiali pentru slăbire".

ALIMENTELE NEPROCESATE

Acestea sunt alimente la care nu s-au adăugat substanțe chimice sau altfel de aditivi. Ele se află în starea lor originară, așa cum au crescut în natură. Nu au fost modificate. Unele alimente ambalate conțin încă elemente și ingrediente în starea lor naturală. Vă sfătuiesc să începeți să citiți etichetele produselor alimentare pe care le cumpărați (vezi p. 176) și să vă familiarizați cu ingredientele acestora.

Cruciada împotriva grăsimilor a luat-o razna.

HRANĂ DĂUNĂTOARE

LEGUME FIERTE PREA MULT

Cei mai mulți dintre pacienții mei, când vin prima dată la cabinetul meu, obișnuiesc să fiarbă prea mult legumele. Mulți îmi spun că, de fapt, nici nu le plac legumele. Eu sunt convinsă că ei pur și simplu nu știu cum să le prepare. Din anumite motive, noi, englezii, avem adesea tendința de a fierbe legumele până ce le „omorâm", proces în care își pierd toate substanțele nutritive, extrem de importante.

Pentru a obține tot ce e mai bun din legumele pe care le consumați, fie le mâncați crude, fie le înăbușiți ușor timp de 2–3 minute, în cele mai multe cazuri.

CARBOHIDRAȚI DĂUNĂTORI

Carbohidrații simpli sunt cei pe bază de zahăr rafinat, care nu sunt deloc sănătoși pentru organismul dumneavoastră. În această categorie intră ciocolata, prăjiturile, biscuiții, bomboanele și orice aliment realizat prin adaos de zahăr rafinat, făină sau orez alb prelucrat. În procesul rafinării, cele mai multe minerale și vitamine se elimină, iar alimentele respective, odată intrate în organism, se comportă ca zahărul pur. Intră în fluxul sangvin, provocând perturbări ale nivelului glucozei (zahărul din sânge) și apariția apetitului crescut pentru dulciuri. Dacă veți consuma cantități mari din astfel de alimente, cu siguranță veți ajunge la modificări bruște ale dispoziției. Veți deveni depresiv, nervos și iritat. Dacă nu vă deranjează să fiți gras și bolnav, atunci consumați alimente cu carbohidrați dăunători. Reziduurile excesului de carbohidrați dăunători sunt depozitate în organism sub formă de grăsime. Și în sfârșit, un consum îndelungat de carbohidrați dăunători poate conduce la diabet. Nu merită să riscați atât.

ALIMENTE NEECOLOGICE

Alimentele neecologice, precum fructele sau legumele neecologice, sunt cele care au fost stropite cu diverse substanțe chimice și au crescut pe terenuri tratate în prealabil cu fertilizatori chimici și pesticide. Resturile acestor substanțe chimice rămân în organism atunci când consumați astfel de alimente neecologice. Ele afectează celulele și organele trupului dumneavoastră și dăunează sistemului digestiv. În organismul nostru, aceste substanțe chimice se transformă în toxine, poluându-l și otrăvindu-l.

PROTEINE DĂUNĂTOARE

În funcție de robustețea sistemului dumneavoastră digestiv, este posibil ca unele proteine pur și simplu să nu vă fie favorabile. Cei mai mulți dintre participanții la programul *Ești ceea ce mănânci* aveau o funcție digestivă extrem de slăbită, astfel că le era foarte greu să descompună proteina din carnea roșie.

Consumarea a prea multe produse din carne roșie, cu conținut ridicat de proteine și grăsime poate duce la intoxicarea organismului și la creșterea acidității sângelui, la pierderi de calciu, la suprasolicitarea rinichilor și a ficatului, la blocarea digestiei și la distrugerea bacteriilor benefice din tractul digestiv. De asemenea, se poate ajunge la apariția pietrelor la rinichi și la oboseala ficatului, la afecțiuni ale intestinelor, la constipație, la artrită, la osteoporoză și la probleme cardiace.

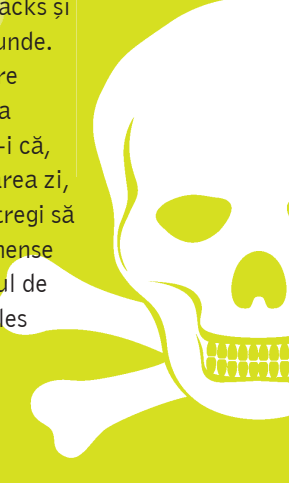
Pentru unele persoane, chiar și laptele de vacă este prea greu de digerat. Poate provoca reacții alergice precum sinuzită, astm, dureri de urechi, congestie, iritație nazală, erupții ale pielii, eczeme, oboseală, stare de letargie și iritabilitate. Laptele de vacă integral are un conținut ridicat de grăsimi saturate, unul scăzut de vitamine, iar cantitatea de minerale este în dezechilibru cu biochimia umană; în consecință, multe dintre substanțele sale nutritive nu pot fi absorbite de organism. În plus, în mod normal, vacile sunt supuse la nenumărate tratamente cu substanțe chimice, hormoni, pesticide și alte medicamente, care ajung și ele în lapte. Dacă vreți totuși să consumați lapte de vacă, este bine să-l fierbeți mai întâi; va fi mai ușor de digerat.

Alegeți ca alternativă laptele de oaie sau de capră, ale căror molecule sunt mai mici și mai ușor de descompus. De asemenea, pe piață se găsesc și numeroase alte tipuri de lapte, mai ușor de digerat: lapte de orez, de soia și din alte cereale.

ALIMENTE RAFINATE

Regimurile alimentare moderne conțin multe alimente rafinate. Toți participanții la programul *Ești ceea ce mănânci* aveau anterior o dietă bogată în alimente rafinate. Acestea sunt văduvite de conținutul lor original de substanțe nutritive și de fibre. Consumatorul se alege cu o variantă nenaturală, mult mai concentrată în zahăr a alimentului original. Făina albă și zahărul rafinat sunt cele mai frecvente exemple de alimente rafinate. Aceste ingrediente sunt folosite la prepararea unei multitudini de „alimente". Produsele de patiserie, ciocolata, mâncarea de tip fast-food și semipreparatele sunt numai câteva dintre alimentele pline de aditivi și conservanți alimentari, care le conferă un termen de valabilitate mai mare. Pe drept cuvânt aceste alimente ar trebui să fie numite non-alimente. Acestea produc adevărate dezastre pentru sănătatea organismului uman, de vreme ce acesta nu a fost proiectat să facă față unor alimente contrafăcute, industriale, secate de substanțele nutritive.

În cadrul programului televizat, am întâlnit o doamnă care consumase în prealabil exclusiv hrană rafinată, prelucrată și conservată. Yvonne era supraponderală, deprimată, epuizată fizic și constipată. Până în acel moment, supraviețuise în principal cu snacks și hrană semipreparată, încălzită la microunde. Nu mâncase niciodată în viața ei mâncare adevărată. Pentru a o aduce pe Yvonne la realitate, am tachinat-o puțin, spunându-i că, dacă s-ar întâmpla să moară în următoarea zi, organismului ei i-ar trebui efectiv ani întregi să se descompună, din cauza cantităților imense de conservanți din organism. A fost destul de șocant pentru ea, dar cu siguranță a înțeles mesajul!



... un consum îndelungat de carbohidraţi dăunători poate duce la diabet. Nu merită riscul.

GRĂSIMI DĂUNĂTOARE

Grăsimile animale saturate sunt foarte greoaie şi, odată ajunse în organism, se transformă în ,,bolovani'', întărind arterele şi expunându-vă la riscul atacului de cord şi al accidentului vascular. Carnea roşie, de porc, produsele lactate, untul şi brânzeturile constituie exemple de alimente ce conţin grăsimi saturate. Organismul uman nu a fost conceput să facă faţă acestor tipuri de grăsimi. Dietele cu un conţinut crescut de grăsimi dăunătoare organismului duc la creşterea tensiunii şi a nivelului de colesterol, influenţând totodată nivelul zahărului din sânge şi cauzând blocarea ficatului, ceea ce conduce la depresie şi la creşterea în greutate. Organismul nu reuşeşte să proceseze eficient grăsimile, astfel că multe dintre ele se transformă în ,,bulgări'' toxici, care se depozitează în corp şi care vă fac să deveniţi şi mai graşi.

Grăsimile hidrogenate rezultă în urma procesului de solidificare a grăsimilor vegetale lichide. Margarina sau untura sunt un exemplu de grăsime hidrogenată, astfel încât cartofii prăjiţi, ciocolata, dulciurile, îngheţata, prăjiturile şi produsele de patiserie conţin, toate, grăsimi hidrogenate. Aceste grăsimi hidrogenate se transformă în acizii graşi trans, chiar mai periculoşi, despre care s-a demonstrat că pot cauza diabet, atac de cord şi cancer. De asemenea, acizii graşi trans duc la creşterea în greutate, deoarece interferează cu metabolismul şi procesul de descompunere a acizilor graşi esenţiali. Rezultatul este creşterea colesterolului nociv din organism şi scăderea celui bun.

HRANA PRELUCRATĂ

Prelucrarea hranei duce la modificarea caracteristicilor originale ale alimentelor şi a proporţiilor de substanţe nutritive. Înainte de a ajunge pe rafturile unui supermarket, multe dintre alimentele preambalate în plastic, cu preparare rapidă, de încălzit la microunde sau de fiert în ambalaj au trecut deja printr-o multitudine de proceduri de prelucrare. După toate acestea, alimentele mai au o foarte mică valoare nutriţională sau chiar nici una.

Industria alimentară permite folosirea a peste 3.000 de aditivi alimentari în procesul de prelucrare a alimentelor. Însă simplul fapt că aceste substanţe chimice şi aditivi folosiţi în procesul de prelucrare au fost consideraţi nedăunători organismului uman nu înseamnă neapărat că aşa stau lucrurile. Astfel, substanţele chimice, aditivii alimentari, coloranţii, îndulcitorii, aromele artificiale, pigmenţii, nitraţii, nitriţii, conservanţii care previn deteriorarea produsului, acidifianţii, agenţii de coacere, de albire, emulsificatorii care menţin consistenţa produselor, toate acestea pătrund în organismul nostru prin intermediul produselor preambalate şi uşor de preparat.

Aceste procese pot cauza reacţii alergice, pot suprasolicita ficatul, obligându-l să prelucreze prea multe substanţe chimice, dintre care multe sunt cancerigene. Copiii care sunt expuşi unor astfel de procese pot deveni hiperactivi şi pot avea dificultăţi de învăţare.

ENGLEZUL CARE S-A HRĂNIT CEL MAI NOCIV

Andy, un specialist în calculatoare în vârstă de 26 de ani din Essex, a luat parte la programul-pilot *Ești ceea ce mănânci*. Prietena lui îl părăsise cu o săptămână înainte, fapt ce fusese un adevărat șoc pentru el. Când l-am cunoscut, era dărâmat și profund deprimat. Andy își ducea viața îndopându-se cu mâncare pe tot parcursul zilei și completându-și seara regimul cu băutură, prin diverse localuri. Iată o mostră a regimului său zilnic: chips, ciocolată, pâine albă, hamburgeri, apoi alți hamburgeri, și încă alți hamburgeri, cartofi prăjiți, totul stropit din plin cu bere. Acest tânăr blond, de un metru și optzeci și opt de centimetri, cu trăsături fine, cântărea nu mai puțin de 178 de kilograme. Din punct de vedere clinic, Andy era obez, iar alegerile sale alimentare extrem de nefericite pur și simplu îi distrugeau viața. Era epuizat, respira greu, suferea cumplit de indigestie, balonări și gaze – practic, era la pământ. Scaunele sale cleioase, lipicioase, nesănătos de reduse cantitativ aveau un miros îngrozitor, care se simțea de la o poștă, iar el transpira excesiv, chiar și atunci când stătea pe scaun.

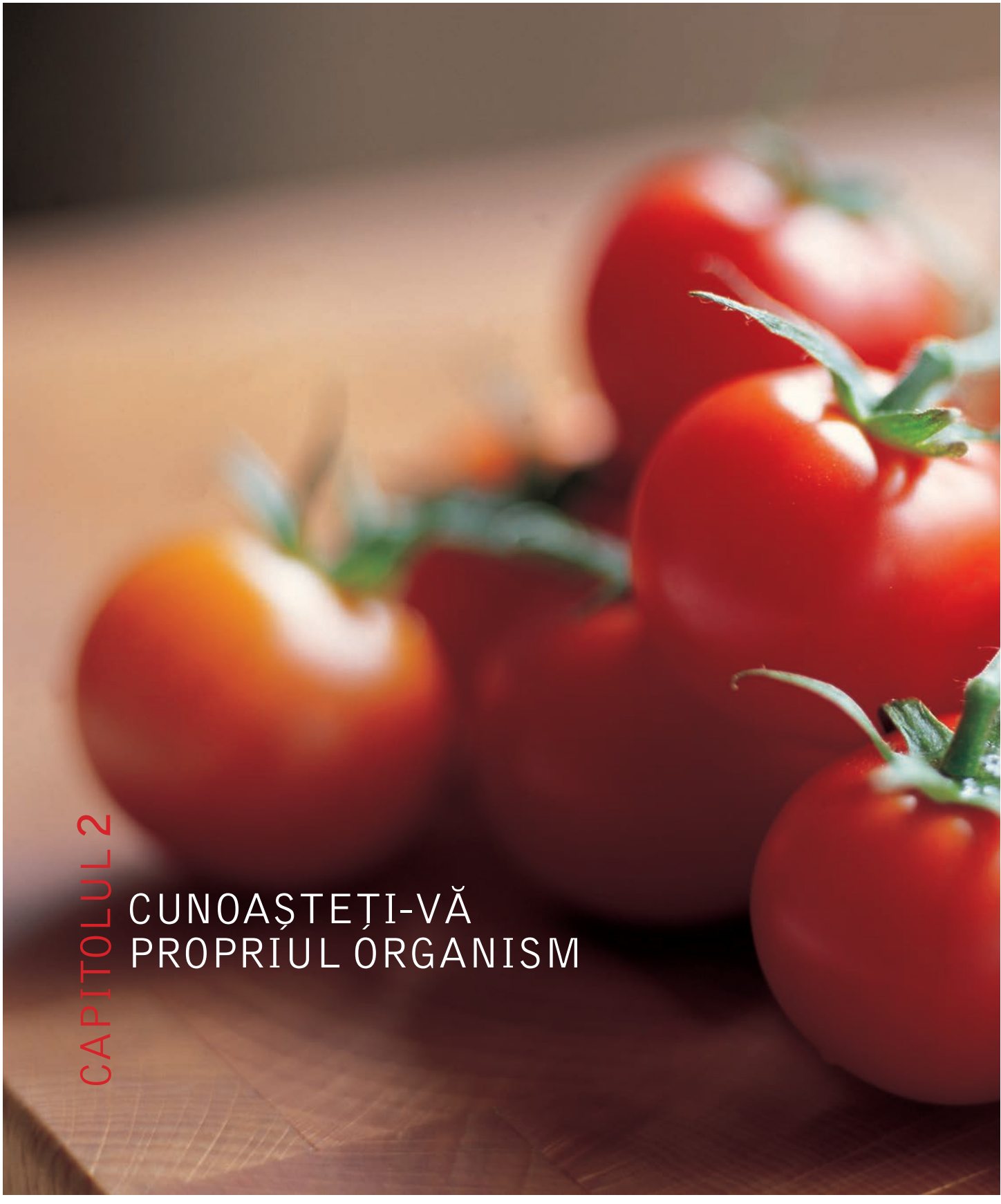
Analizele biochimice făcute de mine au arătat niveluri dezastruoase de vitamine și minerale, iar nivelul de acizi grași esențiali era cel mai scăzut din câte văzusem în numeroșii mei ani de practică medicală. Aceasta însemna că el nu putea să descompună grăsimile în mod adecvat. I-am dat un ultimatum: fie urma să respecte programul meu, fie avea să moară de tânăr. Dacă avea de gând să facă ceea ce îi spuneam eu, mă angajam să continuu să îl tratez. Dacă avea de gând să calce pe-alături, îl lăsam baltă. Andy a făcut alegerea corectă. A acceptat din toată inima programul propus de mine, care suna cam așa:

- fără carne roșie;
- fără zahăr alb rafinat;
- fără produse de patiserie din făină albă rafinată;
- fără chips sau alte uscături;
- fără alcool;
- cantități nelimitate de fructe proaspete și legume, semințe crude, alune și nuci și unele boabe sau semințe leguminoase și cereale;
- exercițiu fizic moderat în fiecare zi.

Acest munte de grăsime ce se rostogolea prin baruri a început chiar să-și facă singur sucul de morcovi și de pir în fiecare zi, în loc să se scufunde în halbele din localul lui obișnuit. Rezultatul: Andy a dat jos peste 25 de kilograme în mai puțin de trei luni și a început să se simtă minunat. Deși se află încă în procesul de slăbire, Andy este acum alt om și arată excelent.

HRANĂ SĂNĂTOASĂ = O VIAȚĂ MAI BUNĂ

Observați, așadar, că alimentația dictează nivelul de sănătate și de bunăstare al organismului. Ea vă furnizează majoritatea substanțelor nutritive de care aveți nevoie pentru a fi sănătoși și fericiți. Hrana are o influență incredibilă asupra stării emoționale, mentale și fizice. O alimentație sănătoasă, de bună calitate este una dintre cele mai ușoare și mai sigure căi spre o viață mai bună. Reflectând îndeaproape la ceea ce consumați și alegând alimente sănătoase, puteți obține tot ce este mai bun de la hrană și tot ce e mai bun de la viață. Pentru că sunteți într-adevăr ceea ce mâncați!



CAPITOLUL 2

CUNOAȘTEȚI-VĂ PROPRIUL ORGANISM

ÎN CADRUL PROGRAMULUI TELEVIZAT *EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI*, LE-AM CUNOSCUT PE JOANNE ȘI JULIE, DIN PARTEA DE EST A LONDREI, BUNE PRIETENE DIN COPILĂRIE.

Joanne, mamă iubitoare a trei copii, pur și simplu nu se putea opri din mâncat. A încercat să slăbească în repetate rânduri, folosind regimurile la modă, dar nici unul nu a ajutat-o cu nimic. Mi-a spus că era prea obosită chiar și pentru a-și duce copiii în parc, nu voia decât să mănânce și să doarmă. Programul ei zilnic se învârtea în jurul a ce, unde și când urma să mănânce din nou, însă tânjea după vremurile în care avea o părere bună despre propria persoană.

Joanne consuma într-o săptămână echivalentul a 664 de linguriţe de zahăr alb rafinat și 1.173 de grame de grăsime, ceea ce este egal cu 4½ cuburi de grăsime de porc. Se hrănea zilnic cu produse de tip fast-food, alimente bine prăjite, hamburgeri, ciocolată și doi litri de băuturi acidulate. Nu exista nimic proaspăt sau crud în meniul ei zilnic. Cântărind aproape 146 de kilograme la vârsta de 29 de ani, Joanne era foarte deprimată, gingiile îi sângerau, memoria o cam lăsase, nu avea energie, apetitul sexual îi lipsea cu desăvârșire, avea o respirație urât mirositoare, dispoziții schimbătoare, îi cădea părul și era plină de o celulită hidoasă. Se balona ca o minge indiferent ce-ar fi mâncat și era plină de gaze. Avea zilnic dureri de cap și supraviețuia cu analgezice.

Joanne nu avea nici cea mai vagă idee despre efectele devastatoare ale zahărului alb rafinat și ale grăsimilor saturate asupra organismului. Fusese crescută cu aceste alimente, a continuat să se alimenteze în același mod, iar pe copii îi hrănea la fel.

Julie, în vârstă de 28 de ani, mama unei fetițe de 4 ani, suferea constant de migrene și era atât de constipată, încât avea scaun doar o dată pe săptămână, și asta numai cu ajutorul laxativelor. Îi apăruseră hemoroizi, avea probleme cu somnul, acnee, gingiile îi sângerau, avea dureri

menstruale comparabile cu chinurile nașterii, gaze și nu avea nici un pic de vitalitate sau de energie.

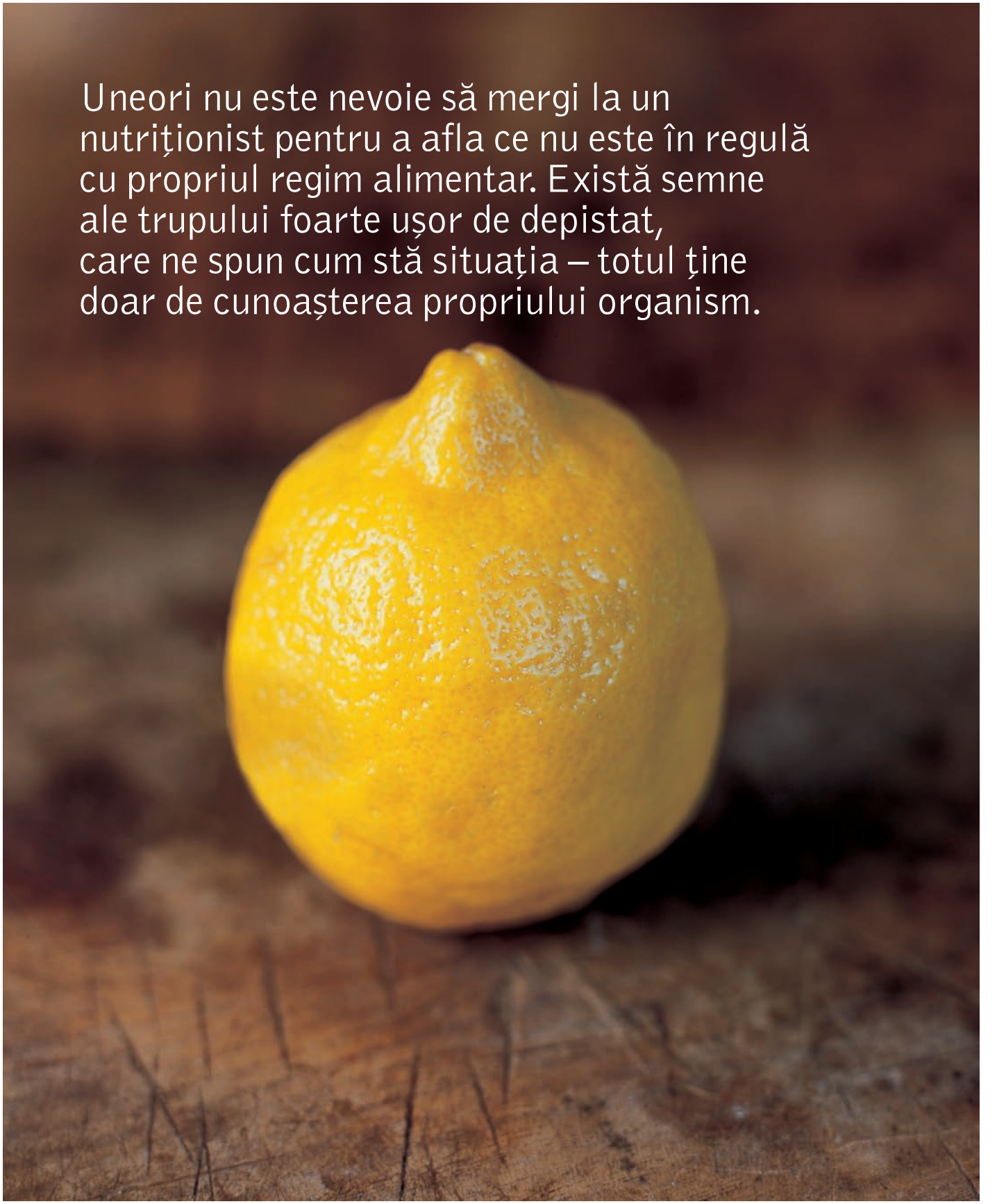
Le-am supus atât pe Joanne, cât și pe Julie unui consult clinic, verificându-le limba, unghiile și alte semne ale corpului. Limba Joannei era plină de tăieturi, de zimți, de suprafețe inflamate, exfoliate și acoperite de substanțe cu un aspect murdar. Toate acestea indicau deficiențe ale substanțelor nutritive vitale, necesare pentru controlul greutății și funcționarea sănătoasă a organismului. Din felul în care arăta limba ei, mi-am dat seama că era plină de bacterii nedorite; corpul ei nu putea face față cantității mari de grăsimi saturate nesănătoase cu care îl forța să se confrunte, iar organele ei funcționau mult sub standard și puteam să deduc multe dintre afecțiunile de care suferea. Într-adevăr, Joanne a fost extrem de uimită de corectitudinea supozițiilor pe care le-am făcut doar privindu-i limba.

Unghiile Joannei erau roase până la carne, un alt semn al lipsei acute de minerale din organism. Probabil că era epuizată. Organismul ei începuse să se devoreze singur, în disperarea lui de a primi minerale. Cu siguranță nu le găsea în regimul ei alimentar, bazat pe hamburgeri.

Limba lui Julie „spunea" și ea foarte multe. Cel mai relevant aspect a fost funcționarea stomacului, a intestinelor și a plămânilor. Îmi era clar că abdomenul ei era slăbit, digestia îi era execrabilă, intestinele îi erau înfundate cu tot felul de reziduuri, iar plămânii îi fuseseră afectați de ani întregi de fumat. Avea crestături pe părțile laterale și pe mijlocul limbii, fapt care indica un dezechilibru al substanțelor nutritive și deficiențe cronice.

Când le-am întins pe cele două femei la orizontală și le-am palpat delicat stomacul și zona de sub coasta dreaptă, în dreptul ficatului, Joanne aproape că a zburat până în tavan, iar Julie a scos un țipăt din cauza durerii ascuțite. Aceste reacții de durere nu sunt normale și reprezintă un semn că lucrurile nu sunt în regulă. Organismele ambelor femei erau intoxicate, inflamate și pline de otrăvuri. Stilul lor de alimentație pur și simplu le distrugea. Trupurile lor strigau după ajutor.

Uneori nu este nevoie să mergi la un nutriţionist pentru a afla ce nu este în regulă cu propriul regim alimentar. Există semne ale trupului foarte uşor de depistat, care ne spun cum stă situaţia – totul ţine doar de cunoaşterea propriului organism.



PRINCIPALELE SEMNE ALE ORGANISMULUI

Vă prezint în continuare *cele mai frecvente* semne ale trupului, pe care le puteți căuta pentru a vă evalua propria stare de sănătate. Fiecare semn este urmat de explicații, precum și de indicații despre ceea ce trebuie să faceți. Dacă le veți urma, veți intra pe făgașul sigur către o sănătate de fier.

LIMBA

Limba este un important indicator al sănătății, așa că aș dori să încep accentuând anumite detalii despre aceasta.

Eu consider întotdeauna limba o „fereastră" către celelalte organe. Vârful său este corelat cu inima, iar porțiunea imediat următoare are legătură cu plămânii. Partea dreaptă reflectă starea vezicii biliare, iar partea stângă este edificatoare pentru starea ficatului. Partea mediană oferă informații despre condiția stomacului și a splinei, iar partea din spate, despre rinichi, intestine, vezica urinară și uter.

O limbă sănătoasă ar trebui să aibă un aspect neted, suplu, să fie ușor umedă și să fie de culoare roz, cu un strat foarte subțire alb-translucid. Cei mai frecvenți indicatori ai limbii pe care îi urmăresc sunt crăpăturile, adânciturile și depunerile (care pot fi galbene/zgrunțuroase/groase/albe), cutele, inflamațiile, petele de culoare roșie și tăieturile.

MIJLOCUL DESPICAT

O despicătura pe mijlocul limbii care nu ajunge până la vârf nu pare a fi ceva care să vă afecteze, dar dacă apare, înseamnă că stomacul vă este în stare precară, iar digestia este deficitară. Cu siguranță că sunteți văduviți de substanțele nutritive. Și aș putea să pun pariu că vă balonați adesea după ce mâncați și suferiți scăderi bruște de energie în miezul zilei, mai ales după prânz. Cu siguranță că nu vă bucurați de maximum de energie, dar, pe de altă parte, cei mai mulți oameni nici nu au idee cât de bine ar putea să se simtă.

Soluții:

- Învățați să combinați alimentele – evitați consumul anumitor grupe de alimente în același timp (vezi p. 78).
- Luați enzime digestive la fiecare masă – suplimente nutritive care ajută organismul să descompună hrana în procesul de digestie (vezi p. 209).
- Consumați supe, mâncăruri înăbușite și piureuri – alimente ușor de digerat. V-ar face bine fiertura de mei.
- Nu consumați băuturi acidulate și evitați consumul de lichide în timpul mesei.
- Citiți coloana de mai sus: „Alimente care ajută abdomenul".

ALIMENTE CARE AJUTĂ ABDOMENUL

Anghinare
Avocado
Morcovi
Germeni de mei
Păstârnac
Orez
Dovlecel
Cartofi dulci
Tofu
Napi
Igname (o varietate de cartof dulce)
Ceaiuri/condimente:
chimen
mentă
lemn-dulce

Splina este un organ mic, cu funcții multiple. Funcționează în tandem cu stomacul, extrăgând substanțele nutritive din hrana consumată și este răspunzătoare de înnoirea globulelor roșii epuizate din sânge, prin reciclarea și transformarea lor în fier, care intră în compoziția sângelui. De asemenea, splina anihilează bacteriile dăunătoare, prevenind cu succes, atunci când este destul de puternică, răceala și gripa. Dacă sunt vizibile urmele dinților pe marginile limbii, splina dumneavoastră nu îndeplinește toate aceste funcții în mod eficient.

Usturoi
Piper negru
Ghimbir
Piper Cayenne
Ginseng
Scorțișoară
Hrean
Semințe de mărar
Pau d'arco
Astragalus (unghia-găii)

URME DE DINȚI PE MARGINILE LIMBII

Dacă pe marginile laterale ale limbii sunt vizibile urmele dinților, acesta este un semn al deficienței nutriționale. Se prea poate ca și digestia dumneavoastră să fie diminuată și să aveți deficiențe în funcționarea splinei.

Funcționarea leneșă a splinei este o afecțiune foarte frecventă. Aproximativ 70% dintre pacienții mei suferă de această problemă. Dacă aveți splina slăbită, este foarte probabil să vă confruntați cu problema gazelor intestinale și a balonărilor.

Soluții:

Consumați alimente care ajută splina:

- Adzuki boabe
- Dovlecel galben
- Fasole Mung
- Fasole
- Lucernă
- *Litchi nut*
- Orz
- Mei
- Sfeclă
- Ovăz
- Morcovi
- Pătrunjel
- Țelină
- Păstârnac
- Pui
- Dovleac
- Chimen
- Legume rădăcinoase
- Pește
- Cartofi dulci
- Napi
- Igname

Alimente cu un conținut bogat de clorofilă:

- Zarzavaturi
- Alge
- Varză creață
- Sfeclă

LIMBĂ INFLAMATĂ

Inflamarea limbii este un semn clar al unei deficiențe nutritive – adesea poate fi vorba de fier, vitamina B6 sau niacină.

Soluții:

- Luați suplimente minerale sub formă lichidă și începeți să beți ceaiuri de urzică, care sunt foarte bogate în aceste minerale, atât de necesare organismului.
- Verificați-vă concentrația de fier din sânge. Uneori, deficiența de fier poate fi cauzată de lipsa vitaminei B12, a acidului folic sau a cuprului. Consultați un nutriționist.

LIMBĂ ARSĂ

Acesta este un semn că stomacului îi lipsesc sucurile gastrice digestive. Dacă prezentați acest simptom s-ar putea, de asemenea, să aveți dureri de stomac.

Soluții:

- Încercați să luați câte o linguriță de Bitter Suedez în fiecare zi. Este foarte bun pentru creșterea cantității de secreție gastrică.
- Beți de două ori pe zi câte o cană de ceai de păpădie.
- Luați câte o linguriță de oțet de mere înainte de fiecare masă.
- Tabletele de acid clorhidric (HCL) v-ar putea ajuta să reglați secreția de acid gastric din stomac.

LIMBĂ INFLAMATĂ ȘI/SAU CU DEPUNERE ALBICIOASĂ GROASĂ

Aceasta indică faptul că în organism există mucus în exces. De asemenea, indică lipsa bacteriilor benefice din organism și, probabil, apariția unei micoze.

Soluții:

- Scădeți consumul de produse lactate. Aceste alimente produc mucus în organism, iar organele dumneavoastră interne sunt deja prea pline de umezeală pentru a le mai face față.
- Citiți secțiunea despre alimente superconcentrate a acestei cărți (vezi p. 200). Introduceți un aliment superconcentrat verde în alimentația dumneavoastră.
- Citiți indicațiile de la p. 76 în legătură cu tratarea micozelor.
- Luați capsule sau praf de Acidophilus de la magazinele de produse naturiste pentru a vă repopula organismul cu bacterii benefice. Trebuie să urmați un astfel de tratament timp de șase luni.
- Beți ceai de pau d'arco (se pronunță poh darco), disponibil în magazinele de produse naturiste. Acesta este un mod excelent de a descuraja extinderea micozelor în organism.
- Remediul homeopat Bryonia (disponibil în magazinele cu produse naturiste) s-ar putea să vă fie folositor, mai ales în cazul în care aveți gura uscată și o stare permanentă de sete.

CRĂPĂTURI ORIZONTALE, CRĂPĂTURI MICI/ADÂNCI

Uneori, o astfel de limbă mai este denumită „limbă geografică". Crăpăturile limbii sunt semnul unei malabsorbții, în special a vitaminelor B, iar de cele mai multe ori este însoțită de o lipsă de energie. Cei mai mulți dintre pacienții obezi care vin pentru prima dată la mine au deficiențe ale acestei substanțe nutritive vitale. Este foarte probabil ca deficiența să dureze de ceva vreme, deoarece astfel de crăpături ale limbii se dezvoltă într-un interval lung de timp.

Soluții:

- Luați vitamina B complex zilnic (50 mg).
- Luați un supliment de enzime digestive la fiecare masă (vezi p. 209).
- Modificați-vă dieta, astfel încât să includeți alimente ce conțin cantități mari de enzime și care sunt ușor de absorbit (vezi p. 209).
- Luați tinctură de echinacea (20 de picături pe zi, timp de două săptămâni) – pentru a ajuta limfa să circule și la eliminarea toxinelor care împiedică absorbția substanțelor nutritive.
- Beți ceai de *Ulmus fulva* (varietate de ulm) sau de mentă, care ajută la calmarea stomacului.
- Ceaiul de urzică va ajuta la fortificarea organismului prin furnizarea vitaminelor B.
- Beți două linguri de suc de aloe vera înainte de masă.

Dacă vârful limbii dumneavoastră este roșu, acest fapt indică o reacție emoțională negativă recentă.

LIMBĂ CU DEPUNERE GROASĂ, GĂLBUIE

O depunere groasă, de culoare galbenă pe limbă indică o temperatură ridicată în zona inferioară a abdomenului, aceea a intestinelor. De asemenea, înseamnă că nu aveți suficiente bacterii benefice în organism. Dacă depunerea este prezentă în zona posterioară a limbii, trebuie să acordați atenție colonului. Intestinele dumneavoastră nu funcționează prea bine.

Soluții:

- S-ar putea să fiți epuizat pentru că încercați să faceți prea multe, așa că ar fi bine să luați lucrurile mai ușor.
- Calmați-vă cu două linguri de suc de aloe vera înainte de fiecare masă.
- Începeți să consumați alimentele pe care vi le recomand în capitolul 3, „Dieta Abundenței" – și aceste probleme ar trebui să se diminueze.
- Beți ceai de salvie (două căni pe zi, timp de o lună de zile). Alternați cu ceai de mușețel.

LIMBĂ CU VÂRFUL ROȘU

Vârful roșu al limbii indică o supărare, o emoție negativă sau un stres emoțional. Poate fi un eveniment din trecut, care încă vă afectează inconștient sau o situație din prezent. De asemenea, vârful roșu al limbii poate indica o tensiune emoțională în organism.

O tulburare emoțională afectează echilibrul energetic al organismului, cauzând blocaje ale energiei interioare, în special dacă starea de tensiune se prelungește. Este posibil ca în sistemul dumneavoastră să circule în exces hormonii de stres.

Unii oameni fac față mult mai bine decât alții tulburărilor emoționale. La un moment dat, a venit la cabinetul meu o femeie tânără, pe la 30 de ani. Când i-am privit limba, am văzut că avea vârful de un roșu intens, așa că am întrebat-o dacă suferise vreo tulburare emoțională. S-a repezit să răspundă că nu. Dar cinci minute mai târziu a izbucnit în lacrimi și mi-a spus că tocmai se despărțise de prietenul ei, cu care fusese împreună șapte ani și avea inima frântă. Și se vedea... pe limba ei.

Soluții:

- Citiți indicațiile de la p. 113 pentru a vedea cum să faceți față stresului.
- Ginsengul siberian și rhodiola – ambele se găsesc în magazinele cu produse naturiste – sunt foarte eficiente în combaterea stresului.

CAPUL

MĂTREAȚA

Această afecțiune poate fi cauzată de apariția unei ciuperci și/sau de deficiența de acizi grași esențiali, de vitamina B6 și/sau de seleniu.

Soluții:

- Luați două linguriță de ulei de in pe zi.
- Luați ierburi antifungice pau d'arco, fie sub formă de ceai (două căni pe zi), fie sub formă de capsule (trei capsule, luate de două ori pe zi) și reduceți imediat consumul de dulciuri.
- Consumați alimente cu un conținut ridicat de enzime alimentare (vezi p. 209).
- Luați zilnic următoarele suplimente nutritive pentru păr: seleniu (200 mcg), biotină (600 mcg) și o capsulă din ciuperca Reishi.
- Spălați-vă părul cu șampon de mușețel sau de arbore de ceai. După spălare, clătiți-vă părul cu o soluție obținută dintr-o cană de oțet de mere și 10 linguriță de ulei de mentă.

FAȚĂ

VENE VIZIBILE PE OBRAJI/CAPILARE INFLAMATE

Indică o insuficiență a enzimelor digestive sau o cantitate prea mică de acid gastric.

Soluții:

- Luați suplimente de acid clorhidric (1 tabletă înainte de masa principală a zilei) și un supliment de enzime digestive, înghițit cu puțină apă la mijlocul mesei. O linguriță de oțet de mere înainte de fiecare masă poate fi, de asemenea, de ajutor.
- Luați aminte la faptul că organismul dumneavoastră cere cu disperare enzime (vezi p. 209). Trebuie să consumați mai multe semințe încolțite, cereale încolțite, fructe și legume crude.

URECHI

CRĂPĂTURI ÎN SPATELE URECHILOR

Crăpăturile pielii de după urechi indică o deficiență de zinc în organism. Lipsa de zinc se remediază într-un timp destul de îndelungat – de la șase luni la un an.

Soluție:

- Începeți cu o linguriță de supliment de zinc lichid pe zi, amestecat în sucul dumneavoastră zilnic, după care puteți să treceți la tablete de citrat de zinc (25 mg pe zi).
- Consumați semințe de dovleac, semințe de susan și fructe de papaya.

SECREȚIE DE CEARĂ ÎN URECHI

Înseamnă că aveți o deficiență de acizi grași esențiali în organism – o problemă foarte des întâlnită. Prea mulți oameni evită consumul de grăsimi, în încercarea lor de a slăbi. Greșeala lor este aceea că ocolesc atât grăsimile rele, cât și pe cele bune. Apoi, când vor ceva special, optează de obicei pentru o gratificație cu grăsimi rele, în locul celor bune.

Soluții:

- Turnați 2 linguri de ulei de in sau semințe de in peste salata pe care o consumați în mod obișnuit.
- Luați un surplus de ulei de luminița-nopții, ulei de limba-mielului, Omega 3 (1.000 mg pe zi).
- Reduceți consumul de produse din lapte de vacă.

MÂINI

UNGHII FRAGILE/EXFOLIATE/ CASANTE

Aceste simptome indică faptul că ficatul dumneavoastră are mare nevoie de ajutor. De asemenea, pot indica o lipsă de calciu, zinc, deficiențe de acizi grași esențiali sau un nivel scăzut de acid în stomac.

Soluții:

- Luați *Silybum marianum* (2 capsule pe zi).
- Mâncați broccoli, varză de Bruxelles, varză albă, cereale integrale, amarant (familia *Amarantacee*), cicoare, toate tipurile de semințe și alge norí.
- Beți 2 căni de ceai de urzică pe zi. Ceaiul de urzică este considerat un remediu miraculos în furnizarea substanțelor nutritive necesare organismului. Eu pur și simplu îl ador.

PETE ALBE PE UNGHII

Petele albe de pe unghii reprezintă semnul clasic al deficienței de zinc. Analizele a peste 80% dintre persoanele care au venit la cabinetul meu au scos în evidență o lipsă de zinc. În momentul când apar petele albe pe unghii, nivelul dumneavoastră de zinc este foarte scăzut, astfel că trebuie să luați măsuri cât mai repede.

Soluții:

- Începeți să luați o linguriță de concentrat lichid de alge și o tabletă de supliment cu zinc zilnic.
- Mâncați semințe de dovleac și de floarea-soarelui, care sunt bogate în zinc.

PIELE CRĂPATĂ/MICI VEZICULE PE VÂRFURILE DEGETELOR

Acestea sunt semne ale deficienței de zinc.

Soluție:

- Vedeți soluțiile pentru petele albe de pe unghii.

DEGETE INFLAMATE SAU PALME UMFLATE

Acestea sunt semne ale deficienței de vitamina B6.

Soluții:

- Consumați din plin alimente cu un conținut ridicat de vitamine B, precum orez brun, semințe de floarea-soarelui, avocado, hrișcă și legume.
- S-ar putea să aveți nevoie de o doză zilnică suplimentară de vitamina B6 (35 mg).
- Beți ceai de trifoi roșu (trei căni pe zi).

PIELE ROȘIE ȘI ASPRĂ PE MÂINI

S-ar putea să aveți deficiențe de zinc, acizi grași esențiali, vitamina C și vitamina E. Pielea roșie și aspră mai poate fi un semn al sensibilității la diferite alimente.

Soluții:

- Încercați să includeți în regimul dumneavoastră alimentar zilnic 25 mg zinc, 1.000 mg acizi grași esențiali, 1.000 mg vitamina C și 400 U.I. vitamina E.
- Faceți-vă analizele de sensibilitate la anumite alimente (vezi p. 96). Puteți începe prin eradicarea celor mai probabili suspecți: grâul și ciocolata.

OCHI

PALOAREA PĂRȚII INTERIOARE A PLEOAPEI INFERIOARE

Trageți puțin pleoapa inferioară spre exterior. În interior, țesutul ar trebui să aibă o culoare roz intens. Dacă însă este extrem de pal, s-ar putea să fiți anemic. Este posibil să aveți nevoie de un surplus de fier, vitamina B complex și B12.

Soluții:

- Verificați aceste observații cu medicul dumneavoastră de familie sau cu un nutriționist.
- Începeți să luați un supliment de minerale sub formă lichidă, urmând dozajul de pe prospect sau luați zilnic o tabletă de suplimente cu multivitamine/multiminerale.
- Ceaiul de urzică este un remediu natural excelent pentru creșterea concentrației de fier din organism.

CEARCĂNE SUB OCHI

De obicei, cearcănele de sub ochi indică alergii la anumite alimente și o posibilă slăbire a funcției rinichilor.

Soluții:

- Alternați alimentele pe care le consumați; cu alte cuvinte, nu consumați aceleași mâncăruri în fiecare zi.
- Mâncați boabe de quinoa (vezi p. 212).
- Beți suc de merișor (2 pahare pe zi, timp de o săptămână).
- Întăriți-vă rinichii, consumând alimente din lista de mai jos:

ALIMENTE CARE AJUTĂ RINICHII

CEREALE
Orz
Quinoa
Boabe de grâu
Orez dulce

FASOLE
Fasole Adzuki
Fasole neagră
Fasole albă

PEȘTE
Somon
Păstrăv

LEGUME
Fasole mung
Castane
Semințe de susan negru
Nuci

CONDIMENTE/ CEAIURI
Cuișoare
Batoane de scorțișoară
Schinduf
Usturoi
Ghimbir
Zmeură
Mure
Schisandra
Eupatorium fistulosum
Măcește
Păpădie
Uva Ursi (se poate consuma și sub formă de capsule de 500 mg)

ZARZAVATURI
Chimen dulce
Ceapă
Ceapă verde
Arpagic
Sfeclă
Pătrunjel
Țelină

FRUCTE
Mure
Afine

ALIMENTE SUPERCONCENTRATE
Alge marine
Chlorella

SUPLIMENTE
Magneziu (300 mg, de două ori pe zi)
Coada-calului (500 mg, de două ori pe zi)

GURA

PIELEA CRĂPATĂ DE LA COLȚURILE GURII

Acesta este un semn al deficienței de vitamina B2.

Soluții:

- Beți două căni de ceai de trifoi roșu/urzici în fiecare zi.
- Luați o capsulă de supliment B complex ce conține vitamina B2 (riboflavonă) (50 mg pe zi).
- Beți un pahar de suc de morcovi cu o linguriță de spirulină în fiecare zi.
- Consumați multe vegetale cu frunze de culoare verde închis, migdale, pătrunjel și germeni de grâu.

BUZA INFERIOARĂ UMFLATĂ

În cazul în care nu v-ați injectat colagen pentru ca buza dumneavoastră să arate mai voluminoasă, o buză inferioară umflată indică blocajul digestiv. Ar putea să fie vorba chiar de constipație. Nu uitați că dacă aveți scaun zilnic nu înseamnă că nu sunteți constipat. Nu tot ceea ce mâncăm se elimină destul de eficient!

Soluții:

- Mâncați mese simple, combinați alimentele (vezi p. 78), beți ceaiuri calde de plante, mâncați din belșug supe de legume.
- Un supliment de enzime digestive luat împreună cu spirulina ar trebui să dea rezultate semnificative.
- Ceaiul de *Ulmus fulva* vă va liniști organismul.

MEMBRE

PETE DELICATE ÎN ZONA UMERILOR

Acestea reprezintă un indiciu al lipsei de vitamina B12.

Soluție:

- Luați tablete sublinguale de vitamina B12 de la magazinele de produse naturiste (1.000 mcg pe zi).

MICI PROTUBERANȚE PE BRAȚE

Acestea pot reprezenta deficiențe de beta-caroten, complexul de vitamine B și acizi grași esențiali.

Soluții:

- Luați sub formă de suplimente exact substanțele care vă lipsesc (15 mg pe zi beta-caroten, 50 mg pe zi B complex și 500 mcg pe zi acizi grași esențiali).
- Luați enzime digestive care să ajute la absorbția celorlalte substanțe nutritive.
- Începeți să consumați o paletă largă de alimente cu un conținut ridicat de vitamina B12, în special semințe încolțite, pește, tempeh (mâncare indoneziană din soia fermentată), supă miso și alge comestibile.

Deficiențele de magneziu reprezintă o adevărată epidemie în rândul populației, cauzând constipație, tensiune ridicată, stări depresive, dureri musculare, sindrom premenstrual, insomnie și oboseală excesivă.

PETE ROȘII PE PARTEA SUPERIOARĂ A COAPSELOR

S-ar putea să aveți o lipsă de vitamina A.

Soluții:

- Luați suplimente de alge verzi-albastre sălbatice (6 tablete sau o linguriță pe zi) ori spirulină sub formă de praf sau de tablete (o linguriță pe zi sau 6 tablete).
- Adăugați alge marine în hrana dumneavoastră zilnică (vezi p. 208).
- Luați zilnic o tabletă de supliment cu multivitamine.
- În plus, luați un supliment cu beta-caroten (15 mg pe zi) – poate părea ciudat, dar este o sursă extraordinară de vitamina A.
- Consumați cantități mari din următoarele alimente bogate în vitamina A:
  - Broccoli
  - Varză de Bruxelles
  - Morcovi
  - Frunze de păpădie
  - Pește oceanic
  - Varză creață
  - Frunze de muștar
  - Papaya
  - Pătrunjel
  - Dovleac
  - Piper roșu
  - Somon
  - Cartofi dulci
  - Pepene roșu
  - Creson
  - Dovlecel galben

GENUNCHI INFLAMAT

Dacă la încheietură, între rotulă și tibie există o inflamație, aceasta poate indica o lipsă de vitamine și minerale.

Soluție:

- Luați seleniu (400 mcg) și vitamina E timp de două sau de trei luni.

DURERE ÎN ZONA OASELOR GAMBEI

Dacă la o apăsare ușoară asupra oaselor gambei simțiți că vă doare, acest lucru indică o deficiență de vitamine și minerale.

Soluție:

- Luați calciu (1.000 mg pe zi) și niacinamidă (500 mcg pe zi).

CRAMPE LA NIVELUL PICIOARELOR

Durerile musculare la nivelul picioarelor indică un nivel scăzut de calciu în organism. De asemenea, poate fi vorba și de o deficiență de magneziu, de vreme ce magneziul este responsabil cu fixarea calciului în oase.

Soluții:

- Luați 750 mg de magneziu și 500 mg de calciu de două ori pe zi.
- Adăugați alge marine în supe și în mâncărurile înăbușite.
- Consumați cantități mari de zarzavaturi.
- Dacă aveți obiceiul să faceți exerciții fizice până când transpirați, o idee bună ar fi să luați câte o tabletă de supliment cu magneziu după efort.

VARICE

Acestea reprezintă un indicator al unor deficiențe nutritive și/sau al inflamării ficatului.

Soluții:

- Luați vitamina E (400U.I. pe zi), bioflavonoide (500 mg pe zi) și magneziu (1.000 mg pe zi).
- Citiți indicațiile de la p. 49 – planul în 10 pași pentru tratarea hemoroizilor. Urmați acele sfaturi și veți reuși să vă îmbunătățiți și starea venelor varicoase. De asemenea, citiți și indicațiile de la p. 162.

TĂLPI CRĂPATE

Crăpăturile apărute pe talpă pot fi un indiciu al prezenței unor paraziți de natură micotică în organism.

Soluții:

- Luați un supliment cu biotină (50 mg pe zi) pentru a preveni dezvoltarea până la maturitate a microorganismelor parazite.
- Masați-vă tălpile picioarelor cu ulei de in.

STOMAC

STOMAC SENSIBIL, DUREROS, CU GAZE

Indică o cantitate insuficientă de acid și de enzime digestive în stomac.

Soluții:

- Luați un supliment cu acid clorhidric.
- Luați enzime digestive la fiecare masă.
- Eliminați produsele din lapte de vacă, deoarece, în cazul multor persoane, moleculele acestora sunt prea mari pentru a putea fi descompuse în stomac.
- Încercați să combinați alimentele (vezi p. 78).

Broccoli
Varză de Bruxelles
Varză albă
Conopidă
Usturoi
Ouă
Gulii
Napi
Alune
Semințe
(în special de in, floarea-soarelui și dovleac)

SCAUNELE

SCAUNE GRASE, ULEIOASE, CARE RĂMÂN LA SUPRAFAȚA APEI

Materiile fecale care plutesc și nu se duc odată cu apa din toaletă arată un dezechilibru al ficatului.

Soluții:

- Presărați semințe de in peste salatele sau supele pe care le consumați zilnic.
- Masați-vă ficatul potrivit procedeului prezentat la p. 150.
- Beți trei căni de ceai de salvie pe zi.
- Luați o linguriță de spirulină pe zi.
- Consumați mai multe alimente din lista din partea stângă pentru a vă întări ficatul.
- Luați L-glutamină sub formă de praf înaintea fiecărei mese (vezi p. 108).
- Purificați-vă organismul cu amestecul ayurvedic format din trei ierburi, denumit Triphala. Dacă nu reușiți să găsiți așa ceva în magazinele de produse naturiste, luați tărâțe de psyllium și faceți-vă singuri o clismă (vezi p. 151).

SCAUNE CU MIROS RESPINGĂTOR

Scaunele cu miros respingător indică o digestie proastă și faptul că materiile rezultate în urma digestiei stagnează mult timp în intestinul gros. Aceasta înseamnă că organismul dumneavoastră este plin de substanțe toxice, iar mediul intestinal este prea acid. Aveți nevoie disperată de enzime digestive.

Soluții:

- Luați câte o capsulă de enzime digestive la fiecare masă.
- Cumpărați-vă clorofilă lichidă de la magazinele de produse naturiste și luați câte o linguriță înainte de fiecare masă.
- Luați în fiecare zi câte 100 mg de coenzima Q10.
- Un lucru foarte bun pentru dumneavoastră ar fi să vă preparați singuri în fiecare zi suc proaspăt (de exemplu, 2 morcovi, 2 bucățele de țelină și un castravete, amestecate). Știu că nu sună prea bine ceea ce vă spun, dar vă garantez că merită efortul.

SCAUNE ALUNECOASE

În acest caz, scaunul dumneavoastră are prea mult mucus, astfel încât alunecă și rămâne lipit de marginea vasului de toaletă. Cauza este lipsa fibrelor de calitate din alimentația dumneavoastră. De asemenea, trebuie să consumați mai multe alimente bogate în enzime digestive (vezi p. 209). Scaunul este lipicios datorită umidității crescute din organism – o situație destul de des întâlnită în rândul pacienților mei.

Soluții:

- Reduceți aportul de alimente producătoare de mucus, precum produsele lactate și alcoolul. Chiar așa! Renunțați să mergeți la restaurant sau la bar pentru o vreme ori beți numai apă minerală plată. Să nu credeți că încerc să vă stric distracția, dar veți descoperi că vă veți simți infinit mai bine după doar câteva zile.
- Consumați alimente superconcentrate, precum alge sălbatice verzi-albastre, disponibile în magazinele de produse naturiste (6 capsule pe zi). Vezi p. 204.

BOBIȚE DE IEPURAȘ

Dacă scaunul dumneavoastră arată ca bobițele de iepuraș, aceasta înseamnă că aveți probleme serioase cu ficatul, care este congestionat. În astfel de cazuri, eu le cer pacienților mei de la clinică să urmeze programul de detoxifiere de o zi (vezi p. 140), dar le recomand să urmeze programul două zile la rând!

Soluții:

- Luați câte două capsule de *Silybum Marianum*, de trei ori pe zi, și acid alfa lipoic (500 mg pe zi) timp de o lună.
- Curățați-vă organismul prin administrarea prafului denumit psyllium sau Triphala (două linguri de praf amestecate cu suc sau apă, zilnic) și a unei linguriță de clorofilă lichidă înainte de fiecare masă. Toate aceste produse se găsesc în magazinele naturiste.
- Presărați 2 linguri de granule de lecitină peste cereale sau salate.

SCAUNE DE CULOARE DESCHISĂ

Dacă scaunele dumneavoastră sunt de culoare foarte deschisă, bej sau galben, este un semn că aveți probleme cu digestia alimentelor grase. De asemenea, vă lipsesc acizii grași esențiali, adică grăsimile bune.

Soluții:

- Consumați mai multe alimente care conțin acizi grași esențiali, pentru a ajuta metabolizarea grăsimilor. Încorporați în dieta dumneavoastră zilnică pește, avocado, semințe de dovleac, floarea-soarelui și alge marine, precum norí și alge comestibile.
- Presărați o lingură de semințe de in peste salate, fapt ce va ajuta la normalizarea scaunului dumneavoastră.

ALIMENTE NEDIGERATE ÎN MATERIILE FECALE

Este perfect normal să găsiți coaja boabelor de porumb în materiile fecale, de vreme ce aceasta nu este digerabilă. Însă dacă observați resturi ale altor alimente, atunci se pare că digestia dumneavoastră nu este tocmai bună. De asemenea, s-ar putea să nu mestecați suficient mâncarea. Mestecați foarte bine alimentele și gândiți-vă că stomacul dumneavoastră nu are dinți.

SCAUNE CU VIERMI

Știu, e foarte neplăcut, dar este o afecțiune mult mai răspândită decât v-ați putea imagina. Se întâmplă adesea ca viermii intestinali să fie prezenți la copii, iar aceștia să-i transmită la părinți, din cauza unei igiene deficitare. Vă mai puteți infesta cu viermi intestinali dacă sărutați animalele pe bot, consumați carne de porc insuficient preparată, carne crudă ori pește crud.

Treceți imediat la deparazitare. Persoanele cu paraziți intestinali suferă, cu siguranță, de o lipsă a substanțelor nutritive în organism. Viermii trăiesc din substanțele nutritive, astfel că absorbția lor în organism va fi compromisă. În general, persoanele cu paraziți intestinali sunt anemice (au un nivel scăzut de fier în organism). Faceți-vă analiza fierului din sânge.

Este foarte probabil să suferiți de mâncărimi în zona anală, mai ales în cursul nopții. Încercați să nu vă scărpinați, deoarece în acest mod paraziții se pot împrăștia.

Soluții:

Următoarele soluții s-ar putea să vi se pară ciudate, dar vă asigur că dau rezultate. În primul rând, va trebui să faceți un drum până la magazinul cu produse naturiste, dar merită efortul:

- Tinctura de nuci negre distruge viermii intestinali. Luați-o de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Un amestec din cuișoare, pelin și tinctură de nuci negre va da rezultate și mai bune, dar nu puteți folosi așa ceva dacă sunteți o femeie însărcinată.
- Tinctura din rădăcină de gențiană, luată de trei ori pe zi, este un remediu excelent împotriva viermilor intestinali.
- Consumați cantități mari de semințe de dovleac, de susan și smochine pentru a îndepărta nedoritele creaturi.
- Beți suc de aloe vera o dată sau de două ori pe zi înainte de mese pentru a preveni reapariția infecției.
- Luați tablete de multivitamine cu un conținut ridicat de vitamine B.
- Extractul din sâmburi de grapefruit (20 de picături diluate în apă, de trei ori pe zi) este un remediu natural excelent.
- Consumați multă ceapă, legume cu frunze de culoare verde închis și multe salate.
- Renunțați la dulciuri, lapte pasteurizat și alimente preparate. Aceste medii sunt favorabile viermilor.
- Beți ceai de senna pentru eliminarea paraziților.
- Crema de oxid de zinc folosită în regiunea anală ajută la atenuarea disconfortului.
- S-ar putea să vi se pară o nebunie, dar dacă aveți paraziți, încercați să vă puneți câțiva căței de usturoi în șosete. Pe măsură ce pășiți, usturoiul se va zdrobi, va fi absorbit prin piele și va pătrunde în sânge, ajungând până la tractul intestinal. Usturoiul este nociv pentru viermi, iar dumneavoastră veți absorbi prin piele această substanță cu proprietăți antiparazitare. Bineînțeles, consumul de usturoi crud sau gătit este folositor în egală măsură!

SCAUNE MOI ȘI APROAPE FLUIDE ÎN PERMANENȚĂ

Această situație nu este similară cu o diaree ocazională, cauzată de un microb. Vorbim despre cazul în care aveți în mod permanent scaune moi și inconsistente. Acesta este un semn că splina dumneavoastră este epuizată (vezi p. 34).

Soluții:

- În acest caz, nu vă încurajez să consumați legume crude, înainte ca scaunul dumneavoastră să capete consistență.
- Introduceți următoarele alimente în dieta zilnică: ceapă, praz, ghimbir, scorțișoară, chimen-dulce, usturoi și nucșoară.
- Orezul, ovăzul și alacul alcătuiesc un mic-dejun grozav în cazul acestei afecțiuni.
- Citiți lista de alimente benefice pentru splină, de la p. 34.
- Luați suplimente de Acidophilus (respectați dozajul recomandat pe ambalaj).
- Consumați mâncăruri calde și beți ceaiuri din plante sau apă caldă, în special în perioadele ploioase sau cu temperaturi mai scăzute. Dacă doriți să mâncați salate, trebuie să le consumați întotdeauna împreună cu o mâncare caldă sau să le asezonați cu ghimbir ras. Acest condiment are un efect de încălzire asupra splinei.

SCAUNE SUBȚIRI ȘI FOARTE FRAGMENTATE

Colonul dumneavoastră țipă după ajutor. „Te rog, curăță-mă!"

Soluții:

- Să vă faceți o clismă sau să folosiți un irigator intestinal ar fi o idee excelentă (vezi p. 151).
- Alegeți o dietă bogată în fibre, de exemplu, multe fructe, legume și salate din zarzavaturi cu frunze de culoare verde-închis.
- Citiți programul meu de detoxifiere de o zi (vezi p. 140) și practicați-l mai mult de o zi.
- Luați tărâțe de psyllium sau Triphala și urmați indicațiile de pe etichetă.

Foarte important: cât durează digestia? Dacă doriți să știți cât timp îi trebuie sistemului dumneavoastră să digere legumele, puteți să faceți experimentul cu boabele de porumb pentru a afla. Din momentul în care îngurgitați boabele de porumb și până în momentul în care cojile acestora se vor regăsi în scaunul dumneavoastră ar trebui să treacă aproximativ șase ore. Dacă în cazul dumneavoastră durează mai mult, înseamnă că digestia nu este tocmai cum ar trebui să fie. Încercați să beți două linguri de suc de aloe vera înainte de fiecare masă și luați suplimente cu enzime digestive la masă, pentru a ajuta descompunerea alimentelor.

PRURIT ÎN REGIUNEA ANALĂ

Nu vă jenați de o astfel de situație. O grămadă de oameni suferă de această problemă. De obicei, acest simptom indică următoarele afecțiuni: infecția cu viermi sau paraziți intestinali (vezi p. 45), sensibilitate alimentară sau hemoroizi. Vă rog să fiți extrem de stricți în ce privește igiena mâinilor!

SENSIBILITATE ALIMENTARĂ

Pentru a verifica dacă vă aflați într-o atare situație, vă rog să vă faceți testul de sensibilitate de mai jos, ce presupune verificarea pulsului. În mod normal, pulsul are o valoare relativ constantă, dar atunci când consumați alimente la care sunteți alergic, ritmul inimii dumneavoastră crește. Faceți acest test și dacă veți constata că după ce ați luat masa vă crește pulsul, înseamnă că aveți o alergie alimentară. Nu aveți nevoie decât de un ceas cu secundar.

TESTUL VERIFICĂRII PULSULUI

- Dimineața, când vă treziți, luați-vă imediat pulsul. Așezați degetul arătător pe încheietura mâinii. Numărați pulsațiile dintr-un interval de 60 de secunde. Rezultatul ar trebui să fie între 50 și 70 de bătăi pe minut.
- După ce luați masa, măsurați-vă din nou pulsul radial. Dacă valoarea acestuia a crescut cu mai mult de 10 bătăi, atunci s-ar putea să aveți o sensibilitate la un anumit aliment din respectivul meniu. În acest caz, va trebui să separați alimentele, pentru a afla la care dintre ele reacționați negativ, folosind aceeași metodă.

Soluții:

- Luați o linguriță de L-glutamină pudră înainte de fiecare masă pentru a minimaliza reacția alergică la alimente.
- Ouăle, citricele, produsele din soia, porumbul, grâul, lactatele, roșiile și alimentele condimentate agravează, de obicei, această afecțiune. Evitați-le, pe cât posibil.

HEMOROIZI

Când aveți ficatul inflamat, de obicei vă treziți cu hemoroizi. Hemoroizii sunt inflamații ale venelor sau ale capilarelor din jurul anusului, de culoare albăstrie, roșie sau violacee. Mărimile lor pot să varieze destul de mult, de la dimensiunea unui bob de mazăre până la cea a unui grapefruit. Hemoroizii pot să fie extrem de incomozi. Ficatul se inflamează ca urmare a unui regim alimentar nefericit. Excesul de zahăr, de ciocolată, de cafea, de frișcă, de produse de patiserie, de biscuiți și de produse lactate de vacă este suficient pentru a avea neplăceri. Este posibil ca hemoroizii să nu fie foarte inflamați și să rămână în interiorul rectului, astfel încât să nu fie vizibili. De obicei sunt dureroși, cauzează o senzație de mâncărime, iar uneori chiar sângerează.

PLANUL MEU DE TRATARE A HEMOROIZILOR ÎN 10 PAȘI

1. Încercați să folosiți prin rotație următoarele creme naturale din ierburi. Le găsiți la magazinele de produse naturiste. Începeți cu prima cremă indicată și folosiți-o până la dispariția hemoroizilor sau până se termină cutia respectivă. Dacă ați terminat crema și încă aveți hemoroizi, începeți să folosiți a doua cremă indicată și așa mai departe.
   a. *Hamamelis Virginica*, în special dacă hemoroidul este dureros la atingere. Compresele cu *Hamamelis Virginica* ajută la constricția venei respective.
   b. Unguent *Pilewort* (unguent pentru hemoroizi pe bază de plante).
   c. Unguent de *castan porcesc*.
   d. Unguent de *patlagină* și *coada-șoricelului*.

2. Încercați următoarele remedii homeopate:
   a. *Hamamelis* 30 c – dacă hemoroidul este dureros la atingere, vinețiu, inflamat
   b. *Sulf* 30 c – dacă hemoroidul este iritat, fierbinte, ustură și/sau mănâncă
   c. *Sepia* 30 c – dacă simțiți hemoroidul ca pe o bilă în interiorul rectului.

3. Beți cantități mari de ceai de păpădie pentru decongestionarea ficatului (3 sau 4 căni pe zi).

4. Așezați-vă cu partea dorsală într-un recipient cu apă rece. Probabil că vă șochează oarecum, dar acest fapt va duce la reducerea considerabilă a inflamației, calmând vasul de sânge congestionat.

5. Aplicați argilă verde (disponibilă în magazinele de produse naturiste), amestecată cu puțină apă. Vă mâzgăliți puțin, dar veți reuși să calmați durerea și inflamația. Pentru a îndepărta argila, faceți baie sau duș.

6. Introduceți frunze de afin în regimul dumneavoastră alimentar. Au un conținut ridicat de bioflavonoide, care sunt componente antiinflamatoare eficiente. În criza hemoroidală acută, luați extract de afine sub formă de capsule, câte una pe oră, până la vindecare.

7. Introduceți în regimul alimentar zilnic câte o lingură de semințe de in, luate înainte de fiecare masă.

8. Luați o capsulă de *Silybum marianum* de două ori pe zi, pentru înmuierea scaunului și purificarea ficatului.

9. Nu vă forțați la toaletă. Acest lucru nu va face decât să înrăutățească situația.

10. Consumați alimente care fortifică ficatul, precum varza, broccoli și varza de Bruxelles. Încercați să aplicați o metodă de germinare a semințelor de broccoli (vezi p. 213).

INDICII ALE UNEI VEZICI URINARE OBOSITE

Recunoașteți simptomele?

- Un control slab al vezicii urinare
- Urină în cantitate redusă/ de culoare închisă/opacă
- Urinare frecventă (la fiecare 5 minute)
- Rigiditatea degetului mic de la picior
- Dureri de cap

URINA

DIFICULTĂȚI DE URINARE

Dacă simțiți nevoia de a urina, dar nu reușiți cu ușurință, acesta este un semn că vezica urinară și rinichii dumneavoastră sunt în dezechilibru energetic. Puteți îndrepta situația cu ajutorul alimentelor și plantelor din lista imediat următoare.

Soluții:

- Consumați alimentele și plantele cuprinse în programul McKeith de revigorare a vezicii urinare de la p. 51. Dacă problema persistă, trebuie să consultați un specialist.
- Consumați quinoa (vezi p. 212). Este unul dintre cele mai bune alimente pentru rinichi și vezica urinară.

URINAȚI MULT ȘI TREBUIE SĂ AJUNGEȚI IMEDIAT LA BAIE

Eu vorbesc despre cazul în care aveți nevoie la toaletă la fiecare 15-30 de minute. Acesta este un indiciu pentru o slabă funcționare a rinichilor și pentru o vezică urinară foarte obosită. De asemenea, poate fi cauzată de consumul în exces de băuturi nealcoolizate, pline de zahăr și de aditivi.

Soluții:

- Introduceți în dieta dumneavoastră orz, boabe de grâu, orez dulce, fasole Adzuki, fasole neagră, fasole albă, somon și păstrăv, alimente care ajută rinichii. Asezonați mâncarea cu pătrunjel, atunci când este posibil.
- Dacă sunteți predispus la infecții ale vezicii urinare, consumați afine sau beți suc de afine (sunt cele mai bune fructe pentru vezica urinară); faceți supe sau ciorbe din legume benefice vezicii urinare, precum țelină, morcovi, dovlecel, sparanghel și fasole lima; beți ceai de păpădie și mâncați semințe de in.

PROGRAMUL MCKEITH DE REVIGORARE A VEZICII URINARE

Asigurați-vă că dieta dumneavoastră zilnică include cantități destul de mari din următoarele alimente:

- **FASOLE**
  Fasole Adzuki
  Fasole albă
  Fasole lima
- **ALGE MARINE**
  Kombu
  Wakame
  Norí
- **PEȘTE**
  Păstrăv
  Somon (nu de crescătorie)
- **BĂUTURI**
  Suc de afine/cireșe
  Ceai de urzică/păpădie
  Cantități mari de apă
  Supe din țelină, morcovi, dovlecel, sparanghel și fasole lima
- **PLANTE**
  Ierburile *Uva Ursi* (500 mg de două ori pe zi) fac minuni.
- **EVITAȚI**
  Cofeină
  Cafea
  Ceai (care conține cofeină)

URINĂ OPACĂ

Este un semn că organismul dumneavoastră are o umiditate și o aciditate prea mari, cauzate de consumul unor alimente nepotrivite. Dulciurile, produsele de origine animală, lactatele, ouăle și cerealele rafinate, precum orezul alb sau grâul în cantitate mare, duc la creșterea acidității interioare a organismului, producându-se astfel un exces de clor și de toxine. Când în organism se produce o cantitate de acid mai mare decât este necesar, acesta devine un mediu fertil pentru bacterii. Unele dintre persoanele a căror urină este opacă manifestă și alte simptome ale unei umidități crescute, precum letargie, senzație de greutate în mâini și picioare, apatie și confuzie.

Soluții:

- Luați alge sălbatice verzi-albastre, care vor ajuta la asanarea organismului.
- Mai consumați: fasole Adzuki, mei, napi, cartofi dulci și alte legume rădăcinoase.

COȘURI

Coșurile indică existența unei congestii sau a unui dezechilibru. În funcție de localizarea lor pe suprafața corpului, se poate spune ce organ intern este afectat.

FRUNTE: INTESTINE

Soluții:

- Purificați-vă organismul, luând zilnic câte o lingură de tărâțe de psyllium amestecată în apă.
- Faceți regulat clisme sau chiar faceți câteva ședințe de hidroterapia colonului (vezi p. 151).

OBRAJI: PLĂMÂNI ȘI PIEPT

Soluții:

- Beți ceai de lumânărică și luați suplimente cu planta unghia-găii, de 3 ori pe zi.
- Luați suplimente cu ulei de luminița-nopții (1.000 mg pe zi).
- Luați tinctură de echinacea (20 de picături, de două ori pe zi).
- Evitați produsele din lapte de vacă, grăsimile saturate și carnea roșie.

NAS: INIMĂ

Soluții:

- Luați suplimente de păducel, 500 mg de două ori pe zi, plus 100 mg coenzima Q10.
- Luați orz verde (o linguriță pe zi).
- Beți două căni de ceai de păducel pe zi.

MAXILAR: RINICHI

Soluții:

- Mâncați quinoa.
- Beți ceai de păpădie.
- Luați suplimente de magneziu (1.000 mcg pe zi) și vitamina B complex (100 mg pe zi).

UMERI: TUB DIGESTIV

Soluții:

- Luați suplimente cu enzime digestive la toate mesele.
- Beți o lingură de suc de aloe vera înainte de fiecare masă.

PIEPT: PLĂMÂNI ȘI INIMĂ

Soluții:

- Beți regulat ceaiuri de lumânărică și de ginkgo biloba.
- Luați suplimente cu coenzima Q10 (100 mg pe zi).
- Presărați lecitină granulată peste salate și cereale.

PARTEA SUPERIOARĂ A SPATELUI: PLĂMÂNI

Soluții:

- Luați unghia-găii (500 mg de două ori pe zi).
- Luați suplimente de germaniu (200 mg pe zi).
- Introduceți următoarele condimente la prepararea hranei: busuioc, ardei iute, chimen dulce, schinduf, usturoi, ghimbir, lumânărică, urzică, mentă.
- Beți suc de țelină și ceai de lumânărică.
- Încercați să luați mese simple, reduse cantitativ. Evitați produsele lactate și dulciurile.
- Renunțați complet la arahide pentru o perioadă.

ZONA DIN JURUL GURII: ORGANELE REPRODUCĂTOARE

Soluție:

- Planta agnus castus vă poate ajuta să corectați dezechilibrele hormonale care se manifestă sub forma coșurilor din jurul gurii. Luați suplimentul din această plantă de două ori pe zi.

CĂSCATUL EXCESIV ȘI OFTATUL

Nu întotdeauna arată că sunteți plictisit. Este foarte posibil să fi rămas ,,fără combustibil'' și să suferiți de hipoglicemie (nivelul scăzut al zahărului din sânge).

Soluții:

- Luați o linguriță de spirulină de două ori pe zi, dimineața și după-amiaza. Sau puteți încerca amestecul sub formă de praf creat de mine pentru a restabili echilibrul zahărului în sânge (produsul este disponibil în magazinele naturiste).
- Puneți 15 picături de tinctură de ginseng într-o cantitate mică de apă și beți amestecul *după masă* – v-ar putea regla nivelul de zahăr din sânge.

Ajutându-vă să vă cunoașteți propriul organism, vreau, de fapt, să vă demonstrez efectul major pe care-l are hrana asupra organismului dumneavoastră și asupra felului în care vă simțiți în fiecare zi. Aceste sfaturi fundamentale pot duce la schimbări uluitoare. În plus, veți descoperi că veți începe să înțelegeți semnalele organismului dincolo de indiciile cuprinse în acest capitol. Veți descoperi în curând ce aliment vă dă vitalitate și sănătate și ce aliment vă balonează la stomac sau vă dă dureri de cap! Aceste cunoștințe sunt extrem de valoroase – ele reprezintă cheia către o viață și o sănătate excelente.

CAPITOLUL 3

DIETA ABUNDENȚEI: MÂNCAȚI MAI MULT, NU MAI PUȚIN

SCOTCH
ORKNEY
SALMON
FILLET
8-10KG

O SCHIMBARE ORICÂT DE MICĂ ÎN OBICEIURILE DUMNEAVOASTRĂ ALIMENTARE POATE TRANSFORMA RADICAL FELUL ÎN CARE ÎNȚELEGEȚI STAREA DE BINE. NU DORESC SĂ PUN ACCENTUL PE CEEA CE NU AR TREBUI SĂ MÂNCAȚI, CI SĂ VĂ DESCHID ORIZONTUL CĂTRE SUTE DE ALTE ALIMENTE NOI, DESPRE CARE, POATE, NU AȚI AVUT NICI CEA MAI VAGĂ IDEE. ACEASTA NU ESTE O DIETĂ RESTRICTIVĂ – MAI DEGRABĂ, ESTE O DIETĂ A ABUNDENȚEI. EU VĂ SPUN SĂ MÂNCAȚI MAI MULTE MÂNCĂRURI, NU MAI PUȚINE. DORINȚA MEA ESTE SĂ SPULBER ORIZONTUL DE AȘTEPTĂRI DIN PREZENT ÎN PRIVINȚA DIETEI.

ÎN PRACTICA MEA CLINICĂ, PACIENȚII CARE VIN PENTRU PRIMA DATĂ LA CABINETUL MEU CU DORINȚA DE A SLĂBI (INDIFERENT CÂT) SFÂRȘESC PRIN A-ȘI ATINGE SCOPUL ȘI CAPĂTĂ O ÎNFĂȚIȘARE ULUITOARE. DAR EI TREBUIE SĂ-ȘI IA ANGAJAMENTUL SĂ MĂNÂNCE MAI MULTE ALIMENTE SĂNĂTOASE, RECOMANDATE DE MINE ȘI MAI PUȚIN DIN CELE NOCIVE. ȘI VĂ PROMIT CĂ, DACĂ VEȚI URMA DIETA ABUNDENȚEI, NU VEȚI MAI AVEA NICIODATĂ PROBLEME CU GREUTATEA.

NICHOLAS ESTE UNUL DINTRE CEI CARE ȘI-A LUAT UN ASTFEL DE ANGAJAMENT, DAR PRIVIȚI CUM ARĂTA JURNALUL SĂU ALIMENTAR, ÎNAINTE SĂ APELEZE LA PROGRAMUL *EȘTI CEEA CE MĂNÂNCI…*

JURNALUL ALIMENTAR AL LUI NICHOLAS

LUNI

2.00 3 felii de pizza cu blat gros
10.00 Cafea – tare, cu lapte parțial degresat
13.00 Cafea
15.00 Cafea
16.00 Cafea
17.00 Cafea
20.00 O jumătate de sticlă de vodcă cu 1 litru suc de portocale
22.00 4 cepe mici gătite în stil indian, 6 ciuperci mici asemenea, o jumătate pizza de pui, condimentată, cu blat gros
23.00 250 ml înghețată de caramel
Pe parcursul nopții 2 litri de apă

MARȚI

7.00 Cafea
10.00 6 sandvișuri cu carne de vită: 12 felii mici de pâine albă, 6 felii de carne de vită (380 g), unt degresat tartinabil, 2 cutii de suc acidulat de portocale
12.00 Ceai cu lapte și 2 cuburi de zahăr
14.00 Cafea
16.00 Sandviș de pui (preambalat): pâine neagră, maioneză și salată
19.00 2,5 litri de bere, 4 sticle de bere germană (275 ml)
22.30 3 felii de pizza cu șuncă și ananas, cu blat gros

MIERCURI

8.00–12.00 4 cafele
2 bucăți de batog pané (congelate, preambalate) cu 25 g unt
16.00 Bușeuri cu brânză și ceapă
21.00 Pește cu cartofi prăjiți și sos cumpărat din magazin

JOI

2.00 2 sandvișuri cu brânză: 4 felii de pâine albă intermediară cu unt, 125 g de brânză roșie Leicester, o ceapă mică
7.00 Cafea
9.00 Cafea
17-19.00 1,5 litri de sherry
21.00 Hamburger (225 g) cu o porție mare de cartofi prăjiți, 2 ouă prăjite (în grăsime), ketchup, 3 felii de pâine albă, unt
23.00 Ceai cu lapte și 2 cuburi de zahăr

VINERI

5.00 3 sandvișuri cu brânză: 6 felii mari de pâine albă cu unt, 150 g de brânză roșie Leicester, o ceapă mică
8.00 Cafea
12.00 O conservă de chifteluțe în sos de ceapă, o porție mare de cartofi prăjiți, 2 cârnați de porc mari, preambalați, 4 felii mari de pâine albă, unt
14.00 3 sandvișuri cu carne de vită: 6 felii mari de pâine albă, unt, 120 g de carne de vită feliată, preambalată
15.00 Ceai cu lapte și 2 cuburi de zahăr
17.00 Cafea
22.00 4 pungi de chips, 500 g bomboane de ciocolată, 6 bomboane de mentă, învelite în ciocolată

SÂMBĂTĂ

1.00 O jumătate de lasagna preparată în casă: 500 g carne slabă, tocată și prăjită în ulei de măsline, 2 conserve de ciuperci, 2 cepe, 2 borcane de sos gata preparat, 6 fâșii de lasagna scurse
2.00 Un bidon de suc acidulat de portocale
8.00 O jumătate de lasagna preparată în casă
8.00 Cafea
10.00 Cafea, 300 g bomboane de ciocolată, 6 bomboane de mentă, învelite în ciocolată, un baton de ciocolată cu lapte și caramel de 50 g
12.00 Cafea
14.00 Ceai cu lapte și 2 cuburi de zahăr
15.00 1 kg de friptură înăbușită, 2 plăcinte cu musaca din carne de vită, cartofi, legume, orez
18.00 O cutie de budincă de orez
22.00 O pizza întreagă, cu blat gros, având diametrul de 27 de centimetri, cu pui aromat, 6 ciuperci mari, gătite în stil indian, ceai cu lapte și 2 cuburi de zahăr

DUMINICĂ

3.00 Carne tocată cu ceapă (o porție mare, rămasă de sâmbătă), 900 g cartofi piure
9.00 4 felii subțiri de șuncă, 2 ouă prăjite în unt, o conservă de 400 g de cârnați cu fasole, 2 cafele
13.00 500 g înghețată cu caramel
16.00 1,1 kg pui prăjit, 6 cartofi piure cu smântână și unt, mazăre preparată din conservă, 6 morcovi de mărime medie
17.00 O cutie de budincă de orez
18.00 Cafea
20.00 O cană mare cu lapte de malț, fierbinte, îndulcită cu 1 cub de zahăr și aromată cu 2 plicuri de ceai de nalbă-mare

CREDEȚI CĂ AVEȚI UN REGIM ALIMENTAR SĂNĂTOS?

Prima mare problemă de care mă lovesc în practica mea apare atunci când întreb un pacient nou despre calitatea regimului său alimentar. În mod inevitabil, cei mai mulți îmi răspund că se alimentează într-un mod sănătos. Abia după ce fac un mic sondaj, le pun întrebări și le cer să-mi facă un inventar alimentar detaliat pe o săptămână descoperim că majoritatea se hrănește îngrozitor, chiar și atunci când are impresia că se alimentează bine. Așa că, înainte de a merge mai departe, aș dori să faceți testul care stabilește ce coeficient de inteligență alimentară (FIT-IQ, Food Intelligence Quotient) aveți.

În funcție de valoarea coeficientului dumneavoastră, fie veți trece rapid peste acest capitol, folosindu-l ca pe un simplu ghid de referință (în cazul în care coeficientul dumneavoastră are o valoare ridicată), fie, în caz contrar, va trebui să luați permanent cu dumneavoastră acest capitol – și această carte – și să nu-l pierdeți din vedere.

TESTUL DE INTELIGENȚĂ ALIMENTARĂ AL DR. GILLIAN

Răspundeți cu DA sau NU la următoarele întrebări:

1. Consumați cel puțin un fruct proaspăt pe zi?
2. Mâncați cel puțin 5 porții de legume în fiecare zi?
3. Mâncați orez, quinoa, mei, ovăz sau alte cereale cel puțin de trei ori pe săptămână?
4. Mâncați o porție de legume crude în fiecare zi?
5. Mâncați semințe crude cel puțin de trei ori pe săptămână?
6. Folosiți alge marine la gătit?
7. Includeți peștele în alimentația dumneavoastră cel puțin de două ori pe săptămână?
8. De obicei, mestecați bine mâncarea, până devine lichefiată?
9. Faceți eforturi pentru a evita alimentele care conțin conservanți, aditivi, coloranți și E-uri?
10. Evitați consumul de alimente care conțin sau la care se adaugă zahăr?
11. Dacă sunteți stresat, așteptați până când vă relaxați, și abia apoi mâncați?
12. După ce v-ați născut, ați fost hrănit cu lapte matern?
13. Vă acordați întotdeauna timpul necesar pentru a mânca în tihnă, chiar și atunci când sunteți foarte obosit sau foarte ocupat?
14. Luați în fiecare zi micul-dejun?
15. Beți apă de izvor, îmbuteliată, în fiecare zi?
16. Beți în fiecare zi cel puțin 8 pahare de apă filtrată, minerală sau de izvor?
17. Evitați consumul de bere/alcool/băuturi acidulate în timpul mesei?
18. Aveți obiceiul să beți apă cu cel puțin 25 de minute înainte de a mânca, în loc să o beți în timpul mesei?
19. Aveți obiceiul să consumați alimente diversificate, și nu aceleași în fiecare zi?
20. Vă preparați sucuri proaspete de legume cel puțin o dată pe săptămână?

AFLAREA PUNCTAJULUI

Adunați răspunsurile DA.

17-20: EXCELENT – SUNTEȚI ÎN FRUNTEA PLUTONULUI

Vă rog să citiți acest capitol, să vă familiarizați cu informațiile cuprinse în el și totul ar trebui să fie în regulă.

12-16: NU E RĂU – DAR V-AȚI PUTEA STRĂDUI MAI MULT

Vă străduiți, ceea ce nu e rău, dar nu suficient. Ar fi bine să studiați cu atenție acest capitol –și întreaga carte! Sper să faceți eforturi reale pentru a urma cele mai multe dintre sfaturile mele. Începeți Dieta Abundenței cât mai curând posibil.

11 SAU MAI PUȚIN: AȚI CAM PICAT EXMENUL!

Stați pe loc! Nu mișcați! Sunt îngrijorată pentru dumneavoastră. Sunteți în mare încurcătură. Vă cer să tratați foarte serios fiecare cuvânt din acest capitol și din această carte. Pur și simplu vă implor să începeți imediat Dieta Abundenței, propusă de mine, chiar de astăzi, fără nici o amânare.

Să începem cu câteva sfaturi preliminare, simple despre alimentație:

- Încercați să vă alimentați cât mai variat. Acest fapt vă va furniza mai multe substanțe nutritive și vă veți simți mai împlinit.
- În fiecare săptămână, adăugați unul sau două alimente noi la dieta dumneavoastră obișnuită.
- Când este posibil, hrăniți-vă cu alimente ecologice.
- Consumați cereale integrale în locul celor rafinate și prelucrate, și orez brun în locul celui alb. Făina, pâinea și spaghetele integrale sunt mai bune decât cele din făină rafinată.
- Renunțați la grâu cât de des este posibil și introduceți alte cereale, precum orzul, alacul, meiul, amarantul, quinoa și secara.
- Consumați legume proaspete în fiecare zi.
- Folosiți sare marină nerafinată în locul celei obișnuite, de masă.
- Folosiți ulei nerafinat, presat la rece, cum ar fi uleiul de susan, porumb, măsline, floarea-soarelui.
- Consumați gemuri la care nu s-a adăugat zahăr.
- Beți sucuri de fructe naturale (nu concentrate).
- Siropul de orez și de orz sunt îndulcitori naturali mult mai buni decât zahărul alb.
- Consumați carne albă de pește din mare (nu de crescătorie), în loc de carne roșie sau de pui.
- Consumați alimente cu un conținut ridicat de proteine, precum fasole, tofu, quinoa și tempeh, în loc de carne și brânză.
- Folosiți concentrate de alge marine la prepararea mâncării (vezi p. 207). Acestea reprezintă o sursă extrem de valoroasă de substanțe nutritive, inclusiv calciu, beta-caroten și vitamina B12, care ajută la scăderea colesterolului, curăță organismul de toxine și întăresc imunitatea.
- Introduceți noi alimente în viața dumneavoastră și consumați-le din plin, în special dintre cele recomandate de mine în Lista Abundenței (p. 82). Fiți deschiși la minte!

Nu vi se pare minunat că nu mai trebuie să suferiți de foame? La începutul programului meu televizat, chestiunea arzătoare a tuturor participanților era: „Îmi va fi foame?"

Cu Dieta Abundenței propusă de mine, veți ajunge să consumați o varietate mult mai mare de alimente decât v-ați închipuit vreodată. Iar frumusețea regimului constă tocmai în faptul că puteți mânca ce cantități doriți din aceste alimente. Poftele alimentare necontrolate vor dispărea pentru totdeauna, deoarece organismul dumneavoastră se va simți în sfârșit hrănit cu adevărat.

REALIZAREA SCHIMBĂRII

Joanne, o participantă la programul televizat, care trăise întreaga viață cu hamburgeri și cu o dietă extrem de limitată, a fost extrem de îngrijorată, gândindu-se la dificultatea acestei schimbări. Credea că nu sunt deloc capabilă să înțeleg prin ce trece ea. Cât de tare se înșela! Cu mulți ani în urmă, după ce am plecat de acasă la universitate, îmi duceam zilele cu un regim pe bază de carne și cartofi, beam duzini de ceaiuri cofeinizate până ce intram ,,în priză'' și ronțăiam pachete întregi de snacks. Apoi am plecat pentru un an în Spania, unde am trecut pe eclere cu ciocolată și patiserie spaniolă, după care mergeau foarte bine câteva pahare de sangria pentru ,,curățare'', ca și orezul alb prelucrat și cotletele de porc. Eram supraponderală și complet lipsită de substanțele nutritive necesare. Este inutil să mai spun că nu aveam nici un pic de energie, pielea mea arăta îngrozitor, iar eu mă simțeam destul de prost.

M-am chinuit din răsputeri să-mi schimb stilul de viață. Nu a fost deloc ușor și a durat ceva timp. Dar schimbarea în bine a sănătății mele a meritat efortul. Participanții la programul meu au fost obligați să facă aceste schimbări în doar opt săptămâni! Aș vrea să vă acordați timpul necesar pentru a face aceste schimbări, iar cel mai îmbucurător fapt va fi acela că veți începe să simțiți avantajele aproape imediat. Așa cum le spun și pacienților mei, odată ce v-ați atins scopul de a vă revigora sănătatea, respectați regula proporției de 80/20 și vă veți simți minunat în continuare. Respectați sfaturile mele în 80% din cazuri – și vă rămâne o fereastră de 20% pentru a vă face puțin de cap. Dar s-ar putea să descoperiți că organismul dumneavoastră nu prea mai are chef de escapade alimentare. Îi place noua identitate și nu vrea să piardă sentimentul de bucurie. Chiar dacă se întâmplă să trișați sau să cădeți în acel 20% de alimentație ,,libertină'', nu trebuie să vă condamnați. Acceptați deraparea, după care reveniți pe calea cea bună.

Testați-vă limitele și explorați noi posibilități. Pun pariu că nu aveți nici cea mai vagă idee despre cât de bine v-ați putea simți, cât de multă energie ați putea dobândi, cât de bine v-ar putea funcționa creierul, cât de fericiți ați fi – însă această situație va dura doar până când veți face primii pași. E ca și cum, în lipsa unui consult oftalmologic, nu puteți ști cât de bine ați putea vedea. Dacă nu vă propuneți să deveniți sănătos oferindu-i organismului hrană sănătoasă, nu puteți afla cât de bine v-ați putea simți.

Dacă trăiți doar cu hrană moartă, lipsită de viață, atunci și organismul dumneavoastră va fi lipsit de viață. Dacă mâncați hrană plină de viață, vibrantă, care să includă cantități mari de fructe și legume, și trupul dumneavoastră va fi plin de viață și de vitalitate. Pur și simplu, așa merg lucrurile.

În Nepal, semințele de amarant se mănâncă sub formă de fiertură, numită „sattoo" sau sunt măcinate și transformate în făină, pentru a se face chapatis (pâine indiană). Amarantul poate fi gătit ca o cereală, poate fi măcinat și făcut făină și mai poate fi copt precum floricelele de porumb, încolțit sau prăjit. Semințele de amarant pot fi gătite împreună cu alte cereale integrale, pot fi adăugate la cartofii franțuzești sau la supe și soteuri, ca agent de îngroșare, fiind plin de substanțe nutritive.

CEREALE ENERGIZANTE

Bogate în substanțe nutritive, cerealele reprezintă principalul furnizor de energie. Aproape toate cerealele integrale, nerafinate sunt benefice pentru sănătate, în vreme ce cerealele rafinate, precum orezul alb, pâinea albă și pastele făinoase albe sunt lipsite de majoritatea substanțelor nutritive și de fibre, ca urmare a procesului de rafinare. Odată consumate, cerealele prelucrate se comportă precum zahărul, intrând rapid în sânge și provocând un dezastru. Aceasta duce la dezechilibrarea concentrației de zahăr din sânge, la pofta de dulciuri, la tulburări de dispoziție și la creșterea în greutate. De aceea o dietă sănătoasă trebuie să includă întotdeauna cereale nerafinate, precum orez brun, orz mare, amarant, mei, crupe de secară, boabe de grâu, crupe de hrișcă etc. În general, cu cât culoarea cerealelor este mai închisă, cu atât ele sunt mai puțin rafinate și mai sănătoase pentru dumneavoastră. Iată câteva dintre cerealele pe care vi le recomand.

AMARANT

Amarantul este un aliment care fortifică plămânii – și, prin aceasta, extrem de benefic în zilele noastre de maximă poluare și intoxicare cu ozon. Și conține chiar mai mult calciu și magneziu decât laptele de vacă.

ORZ

Sunt disponibile două tipuri de orz: orzul perlat este varietatea rafinată; orzul mare reprezintă boaba integrală. Vă recomand să folosiți varietatea integrală. Orzul are un gust dulce și este foarte bun pentru stomac și pentru digestie. Dacă suferiți de indigestie, orzul vă poate ajuta foarte mult. Este adevărat că are în compoziție gluten, dar într-o concentrație destul de mică. (Rețineți: orzul nu trebuie confundat cu planta verde de orz, care nu conține gluten.)

OREZUL BRUN

Orezul brun este extrem de benefic pentru sistemul nervos și cel digestiv. Dintre toate cerealele, este cel mai puțin alergen – pentru majoritatea indivizilor.

Regulile orezului:

- Orez cu bob scurt: consumați-l toamna și iarna pentru a vă încălzi interior organismul.
- Orez cu bob lung: consumați-l vara pentru a vă crea o senzație de răcoare.
- Basmati: este ideal pentru persoanele supraponderale sau pentru cele care au o umiditate crescută a organismului, cu mucus în exces și secreții nazale.

CRUPE DE HRIȘCĂ

Crupele de hrișcă nu conțin deloc gluten, sunt bogate în minerale sănătoase și (spre deosebire de grâu) nu sunt alergene. Dacă aveți alergie la grâu, aceasta este o alternativă excelentă, pe care să o luați în considerare. Conține o cantitate mulțumitoare de proteine, aproximativ 20%, precum și bioflavonoide rutin, care ajută la îmbunătățirea circulației și la întărirea venelor. Dacă suferiți de varice, aceasta este cereala de care aveți nevoie. Este excelentă pentru a înviora o salată.

PORUMB

Cunoscut și sub denumirea populară de ,,păpușoi'', porumbul este o cereală foarte des utilizată. El intră în compoziția a nenumărate produse de panificație. Sub formă măcinată, este adăugat la foarte multe alimente preambalate. În consecință, porumbul se aseamănă oarecum cu grâul: fiind adăugat la prea multe alimente, capătă un potențial alergen crescut, dacă este consumat în cantități prea mari. Pentru a extrage toate substanțele nutritive din boabele de porumb, ele trebuie mestecate foarte bine, coaja lor nefiind digerabilă.

KAMUT

Kamut-ul (*Triticum turgidum*) este o cereală strâns înrudită cu grâul, însă multe persoane care au alergie la grâu tolerează kamut-ul. Conține de două ori mai multe proteine decât grâul, mai multe minerale, în special magneziu și zinc, precum și 16 aminoacizi și acizi grași esențiali.

MEI

Meiul este o excelentă sursă nutritivă. Este bogat în fier, magneziu, potasiu, vitaminele B și vitamina E, ajută sistemul digestiv, crește aportul de substanțe nutritive și este un important agent de creștere a energiei, având în vedere că ajută splina, ,,bateria'' dumneavoastră de energie.

QUINOA

Quinoa (care se pronunță chinoa) este o cereală originară din America de Sud, întâlnită tot mai des și care conține toți aminoacizii esențiali. În consecință, este o proteină completă, dar este mai ușor de digerat decât proteina din carne și are un conținut infinit mai scăzut de grăsime decât cele mai multe tipuri de carne.

OVĂZ

Ovăzul conține mai multe grăsimi benefice decât orice altă cereală – grăsimi care vă ajută chiar să slăbiți, nu să creșteți în greutate. Ovăzul este și o bogată sursă de vitamina B complex, benefică pentru sistemul nervos și pentru întărirea oaselor.

SECARA

Este o cereală ideală pentru produsele de panificație pe bază de aluat dospit. Unii dintre pacienții mei pun boabele de secară la germinat (vezi p. 213 pentru boabe încolțite). Secara este excelentă pentru ficat. Dacă suferiți de dureri frecvente de cap, faceți o fiertură din boabe de secară.

ALAC

Alacul, ca și crupele de hrișcă, este plin de minerale și proteine, fiind un excelent întăritor al organelor principale. Are un gust bun și reprezintă o alternativă extrem de nutritivă pentru persoanele cu alergie la grâu. Constipația, colita și digestia slabă sunt numai câteva dintre afecțiunile în care este benefic alacul. Este singura cereală care conține mucopolizaharide, substanțe ce stimulează sistemul imunitar. Este o excelentă sursă de energie constantă.

TEFF

Teff-ul (*Egragostis tef*) are o sămânță mică, foarte aromată. Conținutul său bogat în proteine furnizează niveluri ridicate de calciu, magneziu și fier, fiind astfel o bună alegere pentru persoanele care consumă cantități mari de sare. Teff-ul conține mai mult potasiu decât majoritatea cerealelor, ajutând la curățarea sângelui de acizi cauzați de o dietă nepotrivită.

CE SE POATE SPUNE DESPRE GRÂU?

Cei mai mulți dintre noi consumăm mult prea mult grâu. Deși este o cereală sănătoasă, consumată în cantități prea mari, poate avea, în final, un efect negativ asupra sângelui și organelor interne, ducând la intoleranță față de anumite alimente și la alergii. Grâul a ajuns chiar să aibă un efect alergen puternic, ca urmare a consumului său crescut în Occident. Eu recomand înlocuirea cât de des posibil a grâului cu alte cereale, dar puteți consuma liniștiți grâu integral în cantități moderate.

INDICAȚII UTILE DESPRE CEREALE

- Consumați numai cereale nerafinate, neprelucrate.
- Spălați bine cerealele înainte de a le găti.
- Gătiți cerealele până când devin moi și au absorbit toată apa (vezi mai jos Graficul de preparare a cerealelor).
- Mestecați bine cerealele. Vă veți îmbunătăți digestia.
- Știați că, prin germinare, conținutul de gluten al grâului practic dispare? Încercați să puneți la încolțit cerealele care vă plac cel mai mult (vezi p. 213 pentru instrucțiunile de germinare).
- Păstrați cerealele în recipiente care se închid etanș și consumați-le în maxim patru luni de la cumpărare. Puneți în interiorul lor o frunză de dafin, care să prevină apariția gărgărițelor. De obicei, eu țin cerealele în frigider sau în congelator (mai ales în lunile toride de vară).

PREPARAREA CEREALELOR

CEREALĂ	CANTITATE DE CEREALE (CĂNI)	CANTITATE DE APĂ (CĂNI)	TIMP DE FIERBERE (MINUTE)
Amarant	1	2½	35
Orez brun	1	2	20–35
Hrișcă (prăjită)	1	2	20
Mei	1	3	30–45
Ovăz (boabe integrale)	1	2	45–60
Orz mare	1	3	45–60
Quinoa	1	2	8–12

Rețineți: Dacă, înainte de a le găti, țineți cerealele în apă câteva ore, puteți reduce la jumătate timpul de preparare.

BOABE DIN BELȘUG

Cunoscute și sub numele de leguminoase, boabele reprezintă semințele din păstaie ale unui anumit grup de plante. Cele mai multe tipuri sunt foarte bogate în proteine și nu conțin aproape nici un pic de grăsime.

Fasolea este minunată pentru dietele de slăbire. De asemenea, reduce colesterolul, previne bolile cardiace și curăță organismul de toxine. În plus, fasolea este o sursă excelentă de carbohidrați complecși, dintre cei benefici pentru organism. Pentru că, în realitate, carbohidrații conținuți de fasole, cereale și legume sunt esențiali pentru biochimia și fiziologia umană. Avem nevoie de ei pentru a fi sănătoși, puternici și pentru a evolua ca specie.

Dacă nu consumați suficient de mulți carbohidrați benefici organismului, vă veți simți rău. Toți pacienții mei care au redus la zero aportul de carbohidrați s-au simțit slăbiți, au ajuns la constipație, epuizare, iritare și deprimare. Este ca și cum ați juca ruleta rusească cu organismul dumneavoastră. Sunt de acord că e bine să eliminați carbohidrații rafinați nesănătoși, precum prăjiturile, biscuiții și dulciurile. Dar trebuie să înțelegeți foarte bine următorul lucru: carbohidrații complecși, precum leguminoasele, sunt esențiali pentru o sănătate bună! Vă sfătuiesc să-i consumați cu regularitate.

ADZUKI: FASOLEA PENTRU REGIMUL DE SLĂBIRE

Fasolea Adzuki este o excelentă sursă de hrană, bogată în substanţe nutritive şi cu puţine calorii. În Japonia, fasolea Adzuki este recunoscută pentru calităţile sale curative remarcabile şi este folosită în tratamentul infecţiilor de rinichi şi ale vezicii urinare. Însă în practica mea clinică, o folosesc pentru regimul de slăbire. Acest tip de fasole, cu conţinutul său extrem de ridicat de fibre, complexul de vitamine B şi minerale (fier, magneziu şi zinc), acţionează ca un diuretic natural, eliminând excesul de lichide din organism. De asemenea, elimină mucusul în exces, congestiile şi materiile fecale, arde grăsimile şi echilibrează metabolismul în vederea controlului greutăţii. Dacă doriţi să slăbiţi, acest tip de fasole este ideal pentru dumneavoastră.

MUNG: FASOLEA DETOXIFIANTĂ

Fasolea mung este un alt aliment benefic. În practica mea, o folosesc pentru scăderea hipertensiunii, pentru tratarea ulcerelor gastro-intestinale şi a afecţiunilor urinare, precum şi pentru curăţarea sângelui prin aportul crescut de oxigen. Fasolea mung este un foarte bun agent de curăţare a ficatului, pe care l-am inclus întotdeauna în programul meu de detoxifiere de la clinică.

BOBUL, SOIA ŞI LINTEA: VARIETĂŢI DE FASOLE ECHIVALENTE CU CARNEA

Bobul de grădină, soia şi lintea sunt foarte bogate în proteine, iar cu fiecare gram în plus furnizează proteine complete într-un mod mult mai eficient decât carnea roşie – pe deasupra, le lipseşte conţinutul de grăsime. Pe lângă profilul proteinic ideal, lintea hrăneşte în egală măsură rinichii şi glandele suprarenale, în vreme ce bobul de grădină este bogat în aminoacizi, vitaminele B, calciu şi fier. Soia a devenit o alternativă foarte populară la carne, datorită conţinutului său complet de proteine. De asemenea, conţine agenţi anticancerigeni, printre care fitoestrogenul, şi are un efect de echilibrare a hormonilor feminini şi masculini.

Fiecare celulă din trupul dumneavoastră are nevoie de proteine; acestea sunt necesare pentru dezvoltarea şi refacerea tuturor componentelor organismului, de la muşchi şi oase până la păr şi unghii. În plus, proteinele ajută la formarea enzimelor care fac posibilă digestia alimentelor, la producerea anticorpilor care luptă împotriva infecţiilor şi a hormonilor care fac organismul să funcţioneze eficient.

CĂUTAŢI PEŞTELE DIN MARE

Prefer peştele din mare în locul celui din crescătorii, deoarece bazinele acestora din urmă tind să fie suprapopulate şi de aceea uneori pot apărea maladii. Este recomandabil peştele din Scoţia, Islanda şi alte ape mai puţin poluate.

SURSE DE PROTEINE

Deși proteinele sunt vitale pentru sănătate și starea de bine, consumul lor în exces nu este benefic, de vreme ce organismul nu are capacitatea de a stoca proteinele pe care nu le consumă imediat. În schimb, ficatul transformă proteinele în exces în glucoză și toxine, care vă pun în pericol sănatatea și favorizează creșterea în greutate.

Carnea roșie, peștele, carnea de pasăre, ouăle și laptele sunt surse foarte bogate de proteine, dar nu sunt și cele mai sănătoase, atâta vreme cât grăsimile pe care le conțin sunt greu de digerat pentru ficat, la fel ca antibioticele sau alte substanțe chimice care au fost folosite în procesul de creștere a animalelor. Pur și simplu, organismul dumneavoastră trebuie să muncească mult mai mult pentru a digera proteinele de origine animală.

Este infinit mai bine să vă luați proteinele din surse variate, dintre care unele mai puțin populare, cum sunt cerealele. Multe cereale reprezintă surse excelente de proteine, în special quinoa, care conține o proteină mai ușor digerabilă decât carnea, dar și hrișca, meiul și amarantul, legumele, alunele, semințele, zarzavaturile și semințele germinate.

Toate produsele din soia, precum brânza tofu sau laptele de soia, sunt surse bune de proteine. Dacă totuși consumați carne, evitați-o pe cea roșie și preferați carnea slabă, precum cea de curcan sau de pui, cu un conținut mai scăzut de grăsime, și peștele gras, care este foarte bogat în acizi grași esențiali. Când vă alegeți produsele lactate, optați pentru varianta degresată, astfel încât să obțineți proteine, dar nu și grăsimi.

PEȘTE

Alegeți pește cu carnea albă și fără grăsime, precum crapul, codul, batogul, păstrăvul și, ocazional, somon (nu de crescătorie). Peștele gras este bogat în acizi grași esențiali și este benefic pentru reglarea cantității de hormoni și a nivelului de zahăr din sânge, atunci când se urmărește controlul greutății.

NUCI ȘI SEMINȚE

Nucile și semințele ar trebui să fie prezente în dieta dumneavoastră în mod regulat. Acestea conțin cantități mari de acizi grași esențiali, adică grăsimi bune. Consumând grăsimi bune, nu vă veți îngrășa – acestea chiar vă vor ajuta să dați jos grăsimea în exces.

Nucile și semințele reprezintă o adevărată centrală de energie pentru alte substanțe nutritive, în special pentru întregul spectru de aminoacizi, necesari pentru a forma proteine complete și digerabile, plus vitaminele A, B, C, E și mineralele calciu, magneziu, potasiu, zinc, fier, seleniu și mangan. Semințele de floarea-soarelui, de in, de lucernă, de dovleac, de susan, migdalele, castanele, nucile caju, nucile pecan, nucile braziliene și cele obișnuite sunt foarte benefice.

Nucile și semințele au un conținut de substanțe nutritive atât de dens, încât nu este nevoie să consumați cantități mari – o linguriță sau două pe zi, sau la două zile, ar fi mai mult decât suficient. Folosiți-le la gătit, pentru a garnisi mâncărurile sau ca aromă pentru un fel de mâncare mai special, presărați-le peste cerealele de la micul-dejun sau pur și simplu mâncați-le ca gustare. Eu îmi înmoi adesea nucile sau semințele în apă câteva ore. Astfel, capătă o textură și o consistență minunată și devin mai ușor de digerat. Încercați să puneți la înmuiat migdalele – or să vă placă la nebunie. Pentru a obține o glazură pufoasă și afânată la deserturi și budinci, țineți câteva ore la înmuiat nucile caju crude, apoi bateți-le cu mixerul până devin o cremă.

DULCIURI BUNE

Nu toate dulciurile sunt nocive pentru organism. De fapt, toate dulciurile pe care ni le-a lăsat natura sunt foarte bune. Acestea sunt literalmente Fructele Pământului. Fructele sunt foarte bogate în substanțe nutritive și reprezintă o sursă fantastică de enzime vii și de antioxidanți, care să vă sporească energia și sistemul imunitar. Printre cele mai bune fructe se numără afinele, murele, zmeura, căpșunele, pepenele verde, merele, caisele, cireșele, strugurii, piersicile, perele, prunele, stafidele și mandarinele. Vă recomand să consumați cel puțin unul sau două fructe crude de sezon în fiecare zi.

Îndulcitorii pe care puteți să-i folosiți ocazional ca gustare sau la prepararea altor mâncăruri sunt siropul de orez brun, malțul de orez sau de orz, mierea, melasa, sucul de mere sau de struguri diluat și siropul pur de arțar.

Nu vă voi lăsa chiar fără nici un pic de zahăr ...

ISPITELE ALIMENTARE

Pacienților mei le cer să noteze inventarul alimentelor și băuturilor consumate pe o perioadă de cel puțin zece zile înainte de a veni la mine. Ei trebuie să scrie detaliat ora și tot ceea ce au consumat – alimente sau băutură – în acel interval. De asemenea, în paralel cu acela al alimentelor consumate în fiecare zi, pacienții țin și un jurnal al stărilor, sentimentelor și problemelor de sănătate. Aceste date pot furniza o adâncă înțelegere a vieții unei persoane. Adesea, le spun oamenilor să aducă ambalajele și cutiile alimentelor semipreparate consumate, astfel încât să depistăm împreună ingredientele pe care le-au ingerat fără să-și dea seama.

Ispitele alimentare alcătuiesc un subcapitol conceput astfel încât să vă facă să reflectați la obiceiurile alimentare rele pe care le aveți și la ce înseamnă ele pentru sănătatea dumneavoastră. Deci, puneți mâna pe inimă și fiți sinceri.

Cât consumați, de regulă, într-o săptămână din următoarele alimente? Notați-vă rezultatele.

- Căni de cafea
- Căni de ceai obișnuit
- Alimente prăjite
- Alimente semipreparate/alimente de tip fast-food/preambalate
- Ciocolată
- Dulciuri
- Paste făinoase
- Produse de panificație
- Zahăr în cafea sau ceai
- Alimente ambalate în folie de aluminiu, cu adaos de sare
- Carne roșie
- Carne neecologică de pasăre
- Pahare de lapte de vacă
- Felii de pâine albă
- Pahare de alcool (în medie, un pahar mic de vin reprezintă o unitate, iar o halbă de bere, 2 unități)

SUB 15: MINUNAT! SUNTEȚI POTRIVIT PENTRU „GRUPUL DR. GILLIAN“!
Puteți fi mândru! Vă rog, țineți-o tot așa. Aveți perspective excelente pe termen lung în ce privește o viață sănătoasă.

TOTAL 15-25: SUNTEȚI PE DRUMUL CEL BUN
Sunteți genul de persoană căreia nu i-ar fi prea greu să renunțe la alimentele nocive din dieta zilnică. Nu este prea târziu. Poate că vă plictisiți? Viața e cam insipidă. Faceți puțin exercițiu fizic, practicați un hobby. Nu vă simțiți chiar atât de bine pe cât ar trebui și sunteți conștient de asta. Treceți la acțiune.

TOTAL 26-50: SUNTEȚI UN JUCĂTOR
Vă amăgiți singur și vă jucați cu propria sănătate. Dar întrebați-vă: la ce bun? Chiar trebuie să vă îmbolnăviți pentru a face o schimbare? Ce vă costă? Urmați programul de detoxifiere propus de mine (vezi p. 140) chiar în week-end-ul următor și reveniți pe calea cea bună. Luați-vă angajamentul că vă veți strădui mai mult. Merită.

TOTAL 51-100: SUNTEȚI UN DEZASTRU. LUCRURILE NU SUNT ÎN REGULĂ CU DUMNEAVOASTRĂ!
Nu sunt încântată și nici dumneavoastră nu ar trebui să fiți, pentru că urmează să se producă o catastrofă. Dumneavoastră jucați ruleta rusească cu propria sănătate și cu propriul organism, iar acest fapt mă îngrijorează. Chiar dacă acum pare că totul este în regulă, la un moment dat stilul dumneavoastră de viață și regimul alimentar vă vor veni de hac. Deci, perspectivele pe termen lung sunt de-a dreptul înfricoșătoare, dacă nu aveți de gând să faceți ce vă spun.

TOTAL 101-150: AȚI DAT-O ÎN BARĂ RĂU DE TOT!
Situația dumneavoastră este într-adevăr proastă. Ar trebui să vă fie jenă! Încercați să vă reduceți punctajul negativ urmând indicațiile din această carte, căci altfel îmi pierd vremea de pomană cu dumneavoastră. Vă implor, vă *comand* să faceți modificări semnificative începând chiar de astăzi. Vă aflați într-o situație de urgență.

NOTĂ PENTRU FUMĂTORI

Fumatul vă stoarce organismul de substanțele nutritive vitale, împiedică asimilarea acestora din hrană, vă slăbește digestia și vă intoxică sângele.

ALIMENTE NOCIVE

Există anumite alimente – ispitele – ce trebuie evitate. Fie trebuie să le eliminați brusc, fie măcar să le reduceți considerabil. Ispitele alimentare serioase sunt cu adevărat periculoase și contraproductive pentru atingerea scopurilor dumneavoastră. Nu vreau să-mi „trântiți ușa în nas" dacă vă spun ce să nu mâncați și ce să nu faceți. Scopul meu este să explorăm împreună noi alimente apetisante și un nou stil de viață interesant, spre care putem porni împreună. Pentru a simplifica lucrurile, vă voi da în continuare o scurtă listă de alimente nocive. Veți vedea că nu sunt chiar atât de multe și sper că veți găsi încurajator acest lucru. Dar, vă rog, repet, *vă rog*, încercați să faceți loc cerințelor mele. În final, veți fi încântați, recunoscători, vă veți simți și veți arăta incredibil!
Iată scurta listă a alimentelor nocive, alcătuită de mine.

CAFEA

Cafeaua conține un stimulent numit cofeină, care se regăsește atât în ceai, cât și în băuturile răcoritoare de tip cola. Când beți prea multă cafea, vă crește tensiunea și aveți o stare de anxietate și de neliniște. Paradoxal este faptul că, deși cafeaua este un stimulent, ea suprasolicită glandele suprarenale, obosindu-le atât pe ele, cât și pe dumneavoastră.

Mai mult, orice tip de cafea, chiar și cea decofeinizată, determină îmbătrânirea pielii. De asemenea, reduce absorbția fierului și a zincului cu 50%, ceea ce vă poate afecta sistemul imunitar. Renunțați la cafea în mod treptat. În schimb, începeți să beți alternativ ceaiuri de plante, precum: mentă, mușețel, păpădie, urzică și trifoi roșu sau pur și simplu suc proaspăt de fructe, amestecat cu apă fierbinte.

ALIMENTE CU GRĂSIMI

Prea multe alimente cu grăsimi, printre care carnea roșie, produsele lactate, alimentele prăjite și sărate, duc la blocarea arterelor, la scăderea nivelului de calciu din organism și la îngreunarea activității inimii și a altor organe vitale. Am să vă spun direct: consumul excesiv de alimente grase vă îngrașă. De asemenea, provoacă creșterea tensiunii, alergii alimentare, afecțiuni cardiace, diabet, dereglări ale comportamentului alimentar, probleme ale ficatului și rinichilor, osteoporoză, artrită, cancer de colon, sân sau uter.

DULCIURI

Excesul de alimente dulci, zahăr alb rafinat, dextroză, sirop de porumb, îndulcitori artificiali și ciocolată pot dezechilibra nivelul de zahăr din sânge, pot cauza tulburări de dispoziție, o rezistență scăzută la infecții, hiperaciditate și îngreunarea funcționării splinei, a ficatului, a pancreasului și a intestinelor. Ca alternativă, folosiți îndulcitori naturali, precum mierea, melasa și sucurile de fructe, dar consumați-le cu moderație.

PRODUSE LACTATE

Laptele de vacă conține foarte multe grăsimi și proteina numită cazeină, pe care organismul uman cu mare greutate o poate digera complet. De aceea, laptele de vacă poate provoca reacții alergice, precum astm, dureri de urechi, secreții nazale, inflamarea mucoaselor, mâncărimi ale pielii, stare de somnolență și iritabilitate.

Mai mult, unor persoane le lipsește enzima numită lactază, care descompune lactoza din lapte. Dacă aveți intoleranță la lactoză, este posibil să suferiți de balonări, gaze, flatulență, diaree sau constipație. Puteți încerca, în schimb, o alternativă mai ușor de digerat – laptele de capră, de soia, de orez, de nuci, de cereale triple și de ovăz. Dacă renunțați la produsele lactate, aveți grijă să mențineți aportul necesar de calciu în organism, consumând alimente bogate în acest element, precum tofu, legume, nuci, semințe și zarzavaturi; și amarantul (vezi p. 64) are un conținut foarte ridicat de calciu și magneziu.

În sfârșit, dacă doriți neapărat să beți lapte de vacă, vă rog să-l fierbeți mai întâi. Prin procesul de fierbere, moleculele mari, nedigerabile se descompun.

ALCOOL

Alcoolul supune sistemul digestiv și ficatul la un efort sporit. Ficatul transformă alcoolul în acetaldehidă, un compus toxic, înrudit cu formaldehida, folosită la tăbăcirea pieii și la procesul de îmbălsămare. Consumul excesiv de alcool poate duce la obezitate și afecțiuni conexe – dezechilibrul nivelului de zahăr din sânge, oboseală, organe leneșe și degenerare celulară.

Excesul de cafea vă poate face vulnerabili la răceli și gripe.

ALIMENTE MODERAT NOCIVE: CONSUMAȚI-LE CU ATENȚIE

Nu e nevoie să evitați aceste alimente pentru totdeauna, ci doar să le consumați cu moderație. Cu alte cuvinte, fiți puțin atenți în acest caz.

FERMENȚI

Aproape la toate produsele de panificație și de patiserie se adaugă fermenți (drojdie), ca agenți de creștere și de dospire a făinii. Dacă produsele pe care le consumați sunt crescute sau au crustă, atunci fără îndoială că ele conțin fermenți. Alimentele preambalate conțin deseori fermenți, care pot apărea pe ambalaj sub denumirile de proteine de drojdie autogenată, extract de drojdie, proteină vegetală hidrogenată, proteină vegetală, drojdie de dospire, drojdie de bere, drojdie torula; așa că vă sfătuiesc să citiți cu atenție eticheta înainte de a cumpăra produsul. Alimentele fermentate (de exemplu, oțetul, sosul de soia, brânza) și băuturile alcoolice (în special, vinul și berea) reprezintă o altă sursă de fermenți. Aceștia constituie o problemă numai pentru persoanele care au o sensibilitate sporită la ei: dacă suferiți de alergii, candidoze, astm, infecții micotice, eczeme, urticarie, dureri de cap și migrene, atunci s-ar putea să fiți nevoiți să eliminați alimentele cu fermenți în exces.

Sensibilitatea la fermenți poate apărea ca urmare a unui consum ridicat de alimente pe bază de drojdie sau alți fermenți. Nu spun să le eliminați definitiv. Vreau doar să vă atrag atenția asupra faptului că ar trebui să limitați consumul alimentelor de acest tip. O remarcă finală: cele mai multe produse de patiserie sunt bogate și în zahăr. Ca urmare, consumați-le ocazional – e de dorit să nu facă parte din regimul dumneavoastră zilnic.

PASTE FĂINOASE

Dacă vă imaginați că pastele făinoase albe constituie un aliment bogat în substanțe nutritive, e cazul să mai reflectați. Pastele care se găsesc în comerț sunt făcute din făină albă. Procesul de rafinare și de albire distruge cel puțin 70% din vitamine și până la 90% din minerale. Făina albă este lipsită de fibre, are un conținut extrem de redus de minerale și conține fier *neecologic*, care se poate acumula în organism (fierul *neecologic* distruge alte vitamine bune). Nu spun că nu trebuie să mai mâncați *niciodată* paste, dar vă sfătuiesc să le consumați cu moderație.

Vă sfătuiesc să introduceți în dieta zilnică alte tipuri de paste. În locul celor albe, alegeți pastele de orez, spanac, aloe, porumb sau soia; se găsesc în magazinele de produse naturiste.

CARNEA ROȘIE

Consumarea unei cantități prea mari de carne roșie intoxică și sporește aciditatea sângelui, elimină calciul și suprasolicită rinichii și ficatul; carnea se oprește în intestine, distrugând flora intestinală. Apare pericolul formării de pietre la rinichi, funcționării lenește a ficatului și maladiilor acestuia, cancerelor intestinale sau ale organelor reproducătoare, artritei și osteoporozei. Carnea roșie micșorează capacitatea corpului de a produce enzime și acid clorhidric, necesare pentru digestie. Dacă mâncați carne roșie, învățați să o combinați adecvat cu alte alimente, astfel încât digestia cărnii să aibă loc eficient (vezi p. 78). Încercați să alegeți carnea ecologică.

PLANTE DIN FAMILIA SOLANACEELOR

Evitați legumele din familia solanaceelor (roșii, cartofi, vinete și ardei iute) dacă aveți predispoziție la afecțiuni musculare, artritice, ale încheieturilor și ale oaselor.

În special bolnavii de artrită trebuie să evite legumele din familia solanaceelor, deoarece acestea conțin o substanță numită solanină, care interacționează cu enzimele din mușchi, cauzând adesea dureri și disconfort și agravând afecțiunile încheieturilor. Dacă sunteți înnebuniți după aceste legume, cel mai bine este să le consumați prăjite, coapte sau fierte într-o cantitate mică de supă miso. Astfel, veți neutraliza solanina.

CARNEA DE PASĂRE

Având în vedere felul în care sunt crescuți puii ce se găsesc în alimentare, este foarte posibil ca în farfuria dumneavoastră să ajungă pui bolnavi. În consecință, vă recomand să consumați, pe cât posibil, carne ecologică de pasăre.

ASOCIEREA ALIMENTELOR

Mulți dintre pacienții mei vin să-mi ceară ajutorul pentru alcătuirea dietei. Cei mai mulți dintre ei sunt supraponderali, au gaze și se balonează după fiecare masă. Asocierea corectă a alimentelor poate fi soluția ideală pentru aceste probleme. Prin combinarea alimentelor, grăsimea poate fi arsă în mod adecvat; în felul acesta, în organism nu mai rămân particule de hrană nedigerate. Cel mai important aspect pe care trebuie să-l țineți minte este acela că alimentele se împart în câteva grupe (vezi p. 80) și că este bine să nu consumați alături alimente din anumite grupe, pentru că acest lucru va îngreuna digestia.

Asocierea adecvată a alimentelor:

- Poate ajuta organismul să ardă mai eficient grăsimile.
- Poate asigura absorbția maximă a substanțelor nutritive, a enzimelor și a proteinelor.
- Poate preveni eructațiile, balonarea, formarea gazelor intestinale și indigestia.
- Poate remedia și preveni cele mai multe probleme corelate cu obezitatea.

În lipsa unei asocieri corecte a alimentelor:

- Vă va fi imposibil să digerați complet mâncarea.
- Veți tulbura activitatea enzimelor digestive.
- Veți împiedica absorbția de substanțe nutritive.
- Riscați să suferiți de balonare, arsuri stomacale, indigestie, malabsobție, constipație, crampe, sindromul de colon iritabil, flatulență – sau chiar mai rău.

Problema constă în faptul că unele alimente se digeră mai repede decât altele; enzimele necesare digestiei diferă în funcție de tipul de aliment, ca și condițiile în care are loc o absorbție bună. De exemplu, pentru a fi digerate, proteinele au nevoie de sucuri digestive acide, în vreme ce carbohidrații necesită sucuri alcaline. Când pacienții adoptă metodele mele de asociere a alimentelor, ei remarcă adesea îmbunătățiri semnificative ale simptomelor fizice în doar câteva zile, precum și o creștere a energiei și faptul că au o dispoziție bună și mai multă vitalitate, în general.

SLĂBIREA

Asocierea alimentelor este o modalitate excelentă de controlare a greutăţii. Ideea este că, dacă mâncaţi un singur tip de alimente sau mai multe alimente asociindu-le corect, capacitatea dumneavoastră de digestie şi abilitatea de a descompune eficient hrana ajung la parametrii maximi. Aceasta înseamnă că organismul nu reţine fragmente de alimente nedigerate, care să se transforme apoi în bulgări de grăsime, plini de toxine, şi în celulită. Combinarea adecvată a alimentelor îi permite organismului să ardă complet grăsimile. În practica mea, am descoperit că asocierea corectă a alimentelor este una dintre cele mai eficiente căi de slăbire şi de menţinere a greutăţii.

CUM FUNCŢIONEAZĂ

Grupa 1: Proteinele (carne roşie, carne de pasăre, brânză, peşte, ouă, lapte, nuci) produc sucuri acide pentru a se digera. Se digeră încet.
Grupa 2: Carbohidraţii – aici intră toate cerealele şi produsele preparate din acestea (pâine, paste făinoase, cereale pentru micul-dejun, făină, biscuiţi etc.), ca şi legumele care conţin amidon (precum cartofii, ignamele şi porumbul dulce); ele produc sucuri digestive alcaline. Se digeră rapid şi au nevoie de alte enzime decât proteinele.

Dacă veţi consuma împreună alimente din Grupa 1 şi din Grupa 2, enzimele şi sucurile digestive rivale se vor „lupta" şi se vor neutraliza reciproc. Rezultatul este acela că hrana nu va fi digerată eficient, va intra în putrefacţie în intestine, producând gaze intestinale, balonări, arsuri, dureri de stomac, malabsorbţie, indigestie şi cel puţin scăderea energiei.

Grupa 3: Salatele, legumele care nu conţin amidon, rădăcinoasele, seminţele, ierburile, condimentele şi uleiurile din seminţe. Acestea pot fi digerate atât împreună cu alimentele din Grupa 1, cât şi cu cele din Grupa 2.
Grupa 4: Fructele. Acestea formează un grup distinct şi deţin recordul de viteză în ce priveşte digestia. Fructele folosesc enzime complet diferite faţă de grupele menţionate anterior.

Soluţia:

- Nu consumaţi la aceeaşi masă alimente din Grupa 1 (proteine) şi alimente din Grupa 2 (carbohidraţi).
- Alimentele din grupa 3 pot fi consumate atât cu cele din Grupa 1, cât şi cu cele din Grupa 2.
- Alimentele din Grupa 4 (fructele) trebuie mâncate întotdeauna singure, la cel puţin 30 de minute distanţă de consumarea alimentelor din celelalte grupe. Este bine să consumaţi fructele pe stomacul gol, de preferat dimineaţa, fără alte tipuri de alimente. Dacă veţi consuma fructe după masă, acestea vor rămâne blocate în urma celorlalte alimente, care au nevoie de mult mai mult timp pentru digestie, aşa că ele vor începe să fermenteze în burtă. Când amestecaţi fructe cu alte tipuri de alimente, vă puteţi aştepta la balonare, flatulenţă, indigestie. (Nu amestecaţi niciodată pepenele cu alte fructe. Dintre toate fructele, acesta se digeră cel mai repede. Cu alte cuvine, fie mâncaţi doar pepene, fie nu mâncaţi deloc pepene!)
- După o masă cu carbohidraţi, lăsaţi să treacă cel puţin două ore până să vă alimentaţi cu proteine. După ce aţi îngurgitat proteine, lăsaţi să treacă trei ore până să mâncaţi alimente cu carbohidraţi. Proteinele au nevoie de patru ore până să ajungă în intestin, în vreme ce carbohidraţii parcurg un drum de două ore de la înghiţire până în intestin.

GRUPA 1

Proteine

- Brânză
- Ouă (indiferent ce tip)
- Nuci
- Pește
- Vânat/iepure
- Carne roșie
- Lapte
- Carne de pasăre
- Moluște și crustacee
- Soia, tofu și toate produsele din soia
- Iaurt

GRUPA 2

Carbohidrați

- Cereale, inclusiv ovăz, paste făinoase, orez, secară, porumb, mei
- Produse din cereale, biscuiți, pâine, prăjituri și produse de patiserie
- Miere
- Sirop de arțar
- Cartofi și legume care conțin amidon
- Zahăr și dulciuri

GRUPA 3

Legume care nu conțin amidon

- Salate și verdețuri proaspete
- Semințe
- Unt, frișcă, grăsime tartinabilă
- Ulei de măsline (presat la rece)
- Verdețuri și condimente

GRUPA 4

- Toate tipurile de fructe

Alegeți să urmați calea sănătății ideale. Respectați tabelul alcătuit de mine și vă veți îmbunătăți digestia, energia și rezistența.

TABELUL ASOCIERII ALIMENTELOR

GREȘIT	CORECT
Cereale cu produse lactate sau carne = gaze	Doar fructe = *nu* se produc gaze, o digestie eficientă
Fructe cu legume = gaze	Cereale cu legume = *nu* se produc gaze
Fructe cu carne = gaze	Paste cu legume = *nu* se produc gaze
Fructe cu cereale sau produse lactate = gaze	Leguminoase cu legume = *nu* se produc gaze*
	Pește sau carne roșie cu legume = *nu* se produc gaze
	Fasole boabe/păstăi cu cereale = *nu* se produc gaze

* Notă pentru combinația cu leguminoase și cereale: vegetarienilor le este mai ușor să asocieze corect alimentele. Leguminoasele (boabe și păstăi) conțin un amestec de amidon și proteine care pare a fi o problemă. Totuși, amidonul este componenta dominantă a celor mai multe tipuri de leguminoase, cu excepția boabelor de soia și fasole de grădină. În concluzie, puteți asocia majoritatea boabelor și păstăilor de leguminoase cu cereale, ca și cu salate sau cu alte legume.

LISTA ABUNDENȚEI

Dacă vă spune cineva că nu mai puteți mânca nimic, să nu-l ascultați. Eu doresc să mâncați mai mult decât înainte. Dar trebuie să consumați alimente benefice, care vă vor menține suplu și în formă. Puteți mânca cât doriți, fără să vă îngrășați sau să deveniți supraponderal!

Iată Lista abundenței pe care v-o propun. Ea reprezintă topul celor 100 de alimente pe care vă recomand să le consumați în mod obișnuit. Și acesta este doar începutul. Dacă veți începe într-adevăr să consumați toate aceste alimente variate în mod regulat, vă asigur că le veți face un serviciu important organismului, dispoziției și sănătății dumneavoastră generale. După cum puteți vedea, există nenumărate alimente pe care probabil că nu le-ați consumat înainte și cu care nu sunteți familiarizați. Ei bine, este timpul să introduceți în dieta zilnică această abundență de alimente și să începeți să vă trăiți viața la capacitate maximă.

Când veți adopta Dieta Abundenței, vă veți simți mai puternic, mai sexy, mai plin de energie și mai fericit.

LEGUME CU FRUNZE VERZI

Frunze de sfeclă
Cicoare
Frunze de conopidă
Frunze de păpădie
Andive
Scarole
Salată
Varză creață
Salată verde
Fetica
Frunze de muștar
Frunze de nap
Pătrunjel
Arugula
Salată verde-închis
Măcriș
Spanac
Sfeclă furajeră (var. *cicla*)
Creson

NUCI CRUDE

Migdale
Nuci braziliene
Nuci caju (cu moderație)
Alune
Castane
Nuci pecan
Nuci de pin
Fistic
Nuci

SEMINȚE

Salvia columbariae
Semințe de in
Semințe de dovleac
Semințe de susan
Semințe de floarea-soarelui

LEGUME

Anghinare
Sparanghel
Vinete
Avocado
Sfeclă
Broccoli
Salată de Bruxelles
Bok choy
Varză chinezească
Morcovi
Conopidă
Țelină de rădăcină
Țelină
Dovlecel
Ridichi negre
Mazăre verde
Gulie
Bame
Ceapă
Pătrunjel
Păstârnac
Ardei iute
Cartofi
Ridichi
Dovlecel galben
Roșii
Napi
Creson
Igname

TIPURI DE FĂINĂ

Amarant
Bulgur
Graham
Ovăz
Cartofi
Soia
Semințe de floarea-soarelui
Tapioca

VEGETALE MARINE

Agar
Arame
Dulse
Hijiki
Kelp
Kombu
Norí
Palmier din mare
Wakame

CEREALE

Amarant
Orz
Orez basmati
Orez brun
Hrișcă
Bulgur
Porumb
Kamut
Mei
Ovăz
Quinoa
Secară
Alac

VERDEȚURI PROASPETE

Busuioc
Dafin
Cardamom
Haţmaţuchi
Scorțișoară
Cuișoare
Coriandru
Chimion
Mărar
Anason
Schinduf
Ghimbir
Sovârv
Mentă
Oregano
Rosmarin
Șofran
Tarhon
Cimbru
Prune Umeboshi

LEGUMINOASE

Adzuki
Anasazi
Rândunică-neagră
Bob de grădină
Năut
Nordică
Linte
Lima
Fasole de grădină
Fasole pătată
Soia

CEAIURI DIN PLANTE

Mușețel
Păpădie
Anason
Ghimbir
Ginseng
Păducel
Coada-calului
Roiniță
Lemn-dulce
Melisă
Urzică
Pau d'arco
Izmă
Trifoi roșu
Zmeură roșie
Măceșe
Ulmus fulva
Mentă
Rădăcină de valeriană

FRUCTE
Afine
Stafide
Curmale
Agrișe
Grapefruit
Kumquat
Lămâie
Lămâie verde (chitră)
Loganberry (hibrid de zmeură și mure)
Portocale
Fructele pasiunii
Ananas
Rodii
Căpșune
Tangelos
Mandarine

FRUCTE
Mere
Caise
Mure
Coacăze negre
Cireșe
Struguri
Guava
Afine
Kiwi
Mosmone japoneze
Litchi nut
Mango
Dude
Nectarine
Papaya
Piersici
Pere
Fructe de cactus (sau pere cu țepi)

FRUCTE
Toate fructele uscate
Banane
Curmale
Smochine
Pepeni:
banane
cantalup
galben
verde

TOFU

TEMPEH

PEȘTE

Oamenii mă întreabă mereu: „Care este, pe scurt, programul Dr. Gillian McKeith?” Iată-l: descoperiți și explorați zecile și zecile de alimente noi și apetisante, care abia așteaptă să vă tenteze papilele gustative. Căutați-le!

CAPITOLUL 4

TOPUL CELOR 5 CAPCANE

AM DESCOPERIT CĂ, ÎN GENERAL, EXISTĂ CINCI ZONE PROBLEMATICE; OAMENII SE ÎNCADREAZĂ ÎN UNA SAU MAI MULTE DINTRE ACESTEA; EU LE-AM DENUMIT „CAPCANE". AȘ PUTEA SPUNE CHIAR CĂ STAREA A 95% DINTRE PACIENȚII MEI SE SUPRAPUNE UNEIA DINTRE ACESTE CATEGORII. DACĂ VREUNA VI SE PARE CUNOSCUTĂ, ATUNCI ÎN CADRUL ACESTUI CAPITOL CU SIGURANȚĂ VEȚI AFLA CÂTEVA SUGESTII FOARTE UTILE PENTRU FIECARE CATEGORIE.

TOPUL CELOR 5 CAPCANE, CREAT DE MINE:

O LUPTĂ CONTINUĂ CU GREUTATEA
OBOSEALĂ PERMANENTĂ
TULBURĂRI DIGESTIVE
SPM ȘI ALTE AFECȚIUNI HORMONALE
STRES

Când am văzut pentru prima oară dieta zilnică a Yvonnei, pur și simplu nu mi-a venit să cred că mănâncă atât de puțin. Yvonne supraviețuia cu un regim alimentar format din biscuiți, pâine albă și ciocolată. Drept rezultat, organismul ei intrase în programul de funcționare ,,pe avarie'', fapt ce dusese la încetinirea metabolismului și reducerea mecanismului de ardere a grăsimilor până la stadiul de oprire. Așa se face că, deși mânca foarte puțin, Yvonne avea probleme mari cu greutatea.

JURNALUL ALIMENTAR AL YVONNEI

LUNI

9.00 2 felii de pâine albă prăjite, unse cu margarină dietetică
0 cană cu ceai
14.00 0 pungă mare de crevete prăjite, o pungă de cartofi prăjiți cu diverse arome nesănătoase, un baton mare de ciocolată, o cutie de suc acidulat dietetic
23.00 0 pungă mare de crevete prăjite, o pungă de cartofi prăjiți cu diverse arome nesănătoase, un baton mare de ciocolată

MARȚI

9.00 2 felii de pâine albă prăjită, unse cu margarină dietetică
0 cană cu ceai
11.00 Un baton de ciocolată cu nucă de cocos
0 ceașcă de ciocolată caldă
14.00 Un milkshake de căpșuni – substitut al mesei de prânz
15.00 Paste cu sos, gătite la microunde, 2 felii de pâine albă prăjită
18.00 Spaghetti Bolognese – semipreparate și congelate, gătite la cuptorul cu microunde
0 cană cu ceai
21.30 2 felii de pâine albă prăjită, unse cu margarină dietetică
0 cană cu ceai

MIERCURI

9.00 2 felii de pâine albă prăjită, unse cu margarină dietetică
0 cană cu ceai
13.00 0 baghetă mare, umplută cu pastă de pui Cajun și roșii
0 sticlă de cola dietetică
15.00 0 cutie de suc de ghimbir, o pungă de biscuiți cu aromă de șuncă, o pungă de biscuiți cu aromă de șuncă afumată, o pungă de biscuiți sărați, o cană cu ceai
18.00 0 cană de ciocolată caldă, 4 napolitane învelite în ciocolată

19.30 O jumătate de tort cu ciocolată (cam 3-4 porții), o cană cu ceai
21.30 O pungă de biscuiți cu gust de șuncă afumată, o cutie de suc de ghimbir, o jumătate de pungă de drajeuri de ciocolată

JOI

8.00 O pungă de crevete prăjite
9.00 2 batoane de pâine albă, unse cu margarină dietetică și o pungă de biscuiți
O cană cu ceai
15.00 O cană cu ceai, 2 felii de chec
18.00 Plăcintă cu carne, plăcintă cu pui și plăcintă cu ciuperci
O cutie de suc de ghimbir, o jumătate de pungă de drajeuri de ciocolată

VINERI

9.00 O cutie de suc de ghimbir
2 batoane de pâine albă, unse cu margarină dietetică și gem de căpșune
2 pachete de biscuiți cu brânză, o cană cu apă
17.30 Orez de casă cu ananas, curry și mere
O cană cu cafea
20.30 2 pungi de biscuiți
21.00 O pungă de biscuiți, o cană de cafea cu lichior

SÎMBĂTĂ

12.00 Cereale cu fructe (roșii) și lapte degresat
15.00 2 felii de pâine albă prăjită cu „Marmite", o cană cu ceai
18.30 2 pungi de biscuiți
21.00 Mâncare chinezească la pachet – pui cantonez dulce-acrișor
Orez prăjit cu ou, crevete prăjite, 0,5 litri suc acidulat dietetic

DUMINICĂ

9.00 2 fursecuri cu ciocolată
16.00 O conservă de supă degresată, patru felii de pâine albă, o pungă de biscuiți
O cană de ceai
20.30 2 pungi de biscuiți, o jumătate de pungă de fursecuri aromate
2 căni de ceai

O LUPTĂ PERMANENTĂ CU GREUTATEA

Lupta permanentă cu greutatea este o problemă extrem de frecvent întâlnită. Creșterea în greutate are loc atunci când cantitatea de energie obținută din hrana și din băuturile consumate este mai mare decât cantitatea de energie utilizată în procesele metabolice și pentru exercițiul fizic. Atunci, excesul de energie este stocat sub formă de grăsime. Urmând Dieta Abundenței, propusă de mine în capitolul 3, veți înfrunta toți factorii care stopează în mod normal scăderea în greutate.

FACTORII CARE STOPEAZĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE

- Un colon încărcat, probleme intestinale
- Consumul de hrană necorespunzătoare
- Un aport crescut de hrană (în special, alimente grase, nesănătoase)
- Dezechilibre ale insulinei (cauzate de consumul prea mare de carbohidrați proveniți din zahăr)
- O cantitate insuficientă de enzime
- Lipsa exercițiului fizic
- O funcționare precară a sistemului digestiv
- Dezechilibre ale mineralelor și vitaminelor din organism
- Paraziți sau viermi intestinali, care cauzează un apetit excesiv
- O funcționare necorespunzătoare a glandei suprarenale
- Obiceiuri alimentare proaste, de exemplu, nemestecarea completă a alimentelor, un program neregulat de a lua masa
- Un metabolism încetinit
- Un ficat leneș
- Afecțiuni ale glandei tiroide
- Retenția de lichide
- Rinichi slăbiți
- O infecție extinsă, de natură micotică

SUNTEȚI SUPRAPONDERAL(Ă)?

Greutatea ideală este definită prin intermeniul Indicelui Masei Corporale (IMC). Pentru a vă calcula IMC, împărțiți greutatea dumneavoastră exprimată în kilograme la înălțimea dumneavoastră în metri, la pătrat. Un IMC egal sau mai mare de 25 indică supraponderalitatea. O valoare peste 30 este considerată obezitate.

CALCULAREA INDICELUI MASEI CORPORALE

Împărțiți greutatea dumneavoastră exprimată în kilograme la înălțimea dumneavoastră exprimată în metri și ridicată la pătrat.

De exemplu:
55 kg : $1,55^2$ = 55 : 2,4025 = 22,9
95 kg : $1,8^2$ = 95 : 3,24 = 29,3

Verificați-vă rezultatul prin comparație cu aceste intervale:
O greutate prea mică: sub 18,5
Greutate normală: 18,5 – 24,9
Supraponderalitate: 25 – 29,9
Obezitate: peste 30

De asemenea, puteți să vă calculați IMC folosind următoarea formulă:
Greutatea (exprimată în livre) x 704: (înălțimea exprimată în țoli)^2

De exemplu:
126 x 704 : $(62)^2$ = 88704 : 3844 = 23,1

MOTIVAȚIA POFTEI DE DULCIURI

Veți simți nevoia să consumați dulciuri dacă: nivelul zahărului din sânge este permanent în dezechilibru; aveți deficiențe ale substanțelor nutritive, o infecție de natură micotică; dieta dumneavoastră este foarte bogată în carbohidrați rafinați, prelucrați și alimente sărate. Pofta de dulciuri este un indiciu al faptului că s-ar putea să aveți o afecțiune numită hipoglicemie, care vă determină să consumați din ce în ce mai mult zahăr.

În final, veți deveni o victimă a efectului oscilatoriu al nivelului de zahăr din sânge, de la crescut la scăzut și invers. De aceea, dacă veți mânca un singur baton de ciocolată, sunteți „osândit" să le mâncați și pe următoarele. Zahărul vă dă impulsul, dar căderea nu este prea departe. Cel mai bun mod de a renunța la remediul rapid pe bază de dulciuri este să renunțați brusc: nici un fel de dulciuri timp de o lună. Planta unghia-găii vă poate crește în mod natural energia (500 mg zilnic).

Trebuie să vă ajutați sistemul cu alimente vii, bogate în substanțe nutritive, pentru a vă reface echilibrul sangvin. Spirulina este un aliment excelent în acest sens (vezi p. 205). Un supliment lichid de minerale, care conține crom, mangan și magneziu ar fi, de asemenea, foarte util. Deficiența oricăruia dintre cele trei minerale poate cauza pofta de zahăr, ca urmare a dezechilibrului nivelului de zahăr din sânge. (Peste 80% din cantitatea de crom conținută de alimente este distrusă prin procesare.)

Anumite alimente ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge și temperează pofta de dulciuri. Cerealele integrale și legumele crude constituie alegeri excelente. Ignamele, cartofii dulci și dovlecelul ajută, de asemenea, la controlarea nevoii de dulciuri, fără să cauzeze o creștere a nivelului de zahăr din sânge, ca produsele pe bază de zahăr.

Adesea, le cer pacienților mei să ia o jumătate de linguriță de L-glutamină pudră înainte de masă, pentru a inhiba poftele alimentare. Să știți că funcționează.

SUPRAALIMENTAȚIA

Paraziții sau viermii intestinali, precum și problemele de natură emoțională îi pot determina pe oameni să se supraalimenteze. (Vezi p. 46 pentru sfaturi împotriva paraziților și a viermilor intestinali.) Acest fenomen mai poate fi cauzat și de o dereglare a unui organ sau de un dezechilibru al unei glande. De exemplu, consumul unei cantități prea mari de carne poate duce la inflamarea mucoasei stomacului, fapt ce cauzează un exces de căldură în stomac. La rândul ei, această căldură vă determină să mâncați mai mult.

POFTELE ALIMENTARE

Produsele zaharoase, alimentele bogate în carbohidrați și dulciurile ridică nivelul compușilor chimici care îi conferă organismului starea de bine (acestea sunt endorfinele, serotonina și norepinefrina). Problema care apare în cazul consumului de produse cu conținut ridicat de zahăr este aceea că el intră prea repede în fluxul sangvin, cauzând o producție rapidă de insulină și de serotonină. Când nivelul zahărului din sânge crește brusc, insulina îl descompune rapid, conducând apoi la scăderea concentrației acestuia și a endorfinelor din sânge. Acest lucru vă face să vă simțiți mai rău decât înainte și s-ar putea să încercați să consumați și mai multe dulciuri pentru a vă recâștiga buna dispoziție, instalându-se astfel un ciclu de pofte necontrolate, creștere în greutate, oboseală și schimbări bruște de dispoziție – un cerc vicios destul de greu de rupt. Absolut toți participanții la emisiunea mea de televiziune erau dependenți de dulciuri. Cei mai mulți dintre ei nici măcar nu realizaseră acest lucru până când să scot în evidență ce cantități de zahăr consumau într-o săptămână.

DEZECHILIBRELE INSULINEI

Când mâncăm, glucoza rezultată din procesul de descompunere digestivă este absorbită de organele interne și în sânge. Organismul își ia cantitatea de glucoză de care are nevoie, după care începe să producă insulină pentru a readuce nivelul de glucoză din sânge la normal, transformând glucoza în exces într-un compus numit glicogen, depozitat de ficat.

În cazul unui regim alimentar sănătos, acest proces funcționează perfect, dar un consum ridicat de carbohidrați rafinați, în special de produse zaharoase, strică acest echilibru și totul începe să meargă de-a-ndoaselea. Organismul dumneavoastră trebuie să producă o cantitate din ce în ce mai mare de insulină pentru a descompune zahărul. În cele din urmă, veți căpăta rezistență la insulină și, în loc să transformați excesul de glucoză în glicogen, îl veți transforma în grăsime. Atunci intrați într-un cerc vicios, în care cu cât nivelul de zahăr din sânge va fi mai instabil, cu atât veți fi mai predispus la pofta de dulciuri și de carbohidrați nerafinați, precum pâinea.

Un dezechilibru al hormonului insulină poate fi adesea cauza fundamentală a supraponderalității. O cantitate prea mare de zahăr determină intoleranța organismului la glucoză, iar atunci când sunteți supraponderal, organismul descompune zahărul ineficient. Este un cerc vicios.

TESTUL TOLERANȚEI LA GLUCOZĂ

Dacă recunoașteți că aveți trei sau mai multe dintre simptomele enumerate mai jos, s-ar putea să aveți probleme cu reglarea insulinei și a glucozei din organism.

- Dificultăți de concentrare
- Consum crescut de cofeină, ciocolată sau tutun
- Transpirație abundentă
- Sete excesivă
- Dificultăți mari la trezire
- Somnolență în mijlocul zilei
- Incapacitate de a funcționa fără doza de cofeină/nicotină
- Iritabilitate în absența meselor frecvente
- Necesitatea de a dormi mai mult de opt ore pe noapte

INTOLERANȚE LA ALIMENTE

Consumăm adesea aceleași alimente zilnic. Una dintre pacientele mele, o artistă, mi-a spus că ea trebuia să-și ia porția zilnică de ovăz la micul-dejun, iar la cină avusese numai pulpe de pui pane în ultimii 30 de ani! Se simțea epuizată, nu mai dorea să picteze și își pierduse tot cheful de viață. După ce am forțat-o să-și schimbe regimul alimentar monoton, a devenit plină de energie, creativă, a început să picteze din nou și chiar a dat jos mai bine de 7 kilograme într-o lună.

În cazul în care consumați aceleași alimente zi după zi, ani la rând, este foarte posibil să căpătați o anumită sensibilitate la alimentele respective, care uneori este catalogată ca intoleranță alimentară. De obicei, alimentele după care tânjim sunt exact cele care ne îngrașă. Este un cerc vicios.

Dacă aveți intoleranță la anumite alimente, în organismul dumneavoastră apare o reacție imunitară întârziată. Acest lucru se poate întâmpla la câteva ore sau chiar zile de la ingerarea alimentului cu pricina. Printre efectele secundare ale consumării alimentului respectiv se numără simptomele colonului iritabil, erupții pe piele, răni ale mucoasei bucale, boala Crohn sau inflamația tractului digestiv, colici, probleme ale urechilor sau oboseală, pentru a enumera doar câteva. Însă nu întotdeauna sunt evidente. Dar intoleranțele alimentare pot avea un efect direct asupra procesului de asimilare a substanțelor nutritive, asupra funcționării organelor digestive și asupra controlului greutății. Alimentele foarte frecvente, precum grâul, produsele lactate, zahărul și porumbul sunt deseori considerate cauza intoleranțelor alimentare, pur și simplu pentru că mulți dintre noi oricum le consumăm în cantități mult prea mari. Sunt conținute de numeroase alimente semipreparate. Astfel, în zilele noastre, este ușor să căpătăm o intoleranță alimentară, în special când consumăm prea multe alimente procesate și modificate chimic.

Problema este că, prin consumul zilnic de alimente la care aveți intoleranță, determinați o încetinire severă a metabolismului. Este afectată funcționarea enzimelor digestive, ceea ce înseamnă că organismul dumneavoastră nu va descompune grăsimile în mod adecvat.

În plus, consumând aceleași alimente în fiecare zi, vă limitați aportul de substanțe nutritive esențiale, vitamine, minerale și substanțe adiacente. Iată care sunt sfaturile mele în această situație:

- Alternați întotdeauna alimentele. Cu alte cuvinte, dacă consumați astăzi un aliment, încercați să nu-l mai consumați în următoarele trei sau patru zile. În felul acesta, veți reuși să preveniți apariția intoleranței alimentare.
- O idee bună ar fi să vă faceți testul pentru intoleranță alimentară sau alergie. În felul acesta, veți ști exact ce alimente ar putea să vă îngrașe, să vă dea o stare proastă, oboseală excesivă sau letargie. Eu le cer tuturor pacienților mei care vor să slăbească, dar și altor pacienți, în general, să-și facă testul de intoleranță alimentară la clinica mea. Dacă doriți și dumneavoastră să vă faceți acest test, vă rugăm să luați legătura cu noi. De asemenea, puteți să vă faceți testul pulsului (vezi p. 48 pentru detalii).

Puteți afla mai multe detalii despre Testul pentru Alergii Alimentare McKeith, scriindu-ne la adresa: tests@mckeithresearch.com sau fax 020 7431 9700. Sau pur și simplu informați-vă de pe site-ul www.drgillianmckeith.com (apăsați pe butonul „Teste biochimice").

CUM POATE O ALIMENTAȚIE CORECTĂ SĂ RUPĂ CERCUL VICIOS?

O dietă echilibrată, bogată în substanțe nutritive vă va ajuta să rupeți cercul vicios al poftelor necontrolate și al creșterii în greutate. Aceasta datorită faptului că o alimentație corectă nu doar că vă hrănește organismul, ci vă reglează și nivelul de zahăr din sânge, astfel că nu veți mai avea acele căderi, în timpul cărora simțiți nevoia de dulciuri pentru a vă bine dispune. Nu veți mai avea căderi bruște de energie, ceea ce înseamnă că nu veți mai simți o nevoie necontrolată de a consuma alimente inutile și nesănătoase.

REGIMURILE PERMANENTE

Regimurile la modă, sau care determină efectul yo-yo, nu vă vor ajuta să slăbiți pe termen lung. Veți obține o scădere în greutate pe termen scurt, dar vă va fi imposibil să o mențineți. Aceasta pentru că, din cauza stresului permanent al regimului, alimentele sunt descompuse și utilizate de către organism – prin procesul denumit termogeneză – într-un ritm mult mai lent, făcând astfel practic imposibilă scăderea în greutate și menținerea în această formă. Iată sfaturile mele pentru a reveni la normal dacă sunteți un client permanent al dietelor.

- Adoptați o dietă echilibrată, sănătoasă, bogată în substanțe nutritive.
- Consumați cât mai multe dintre alimentele sănătoase din lista recomandată de mine.
- Mâncați puțin și des, pentru a menține stabil nivelul zahărului din sânge, pentru a vă stăpâni poftele alimentare și pentru a reveni pe calea cea bună.
- Alegeți alimente care mențin stabil nivelul zahărului din sânge, adică orice vă place din Dieta Abundenței propusă de mine (vezi p. 83). Renunțați la alimentele care determină variații bruște ale nivelului de zahăr din sânge, în special la dulciuri și la alimentele procesate.
- Fiți cât mai activ. Exercițiul fizic este un instrument esențial în controlarea greutății pe termen lung și un ingredient pentru o viață sănătoasă și fericită.
- Reduceți consumul de sare și beți cantități mari de apă pentru a reduce retenția de lichide din organism (6-8 pahare de apă pe zi).
- Faceți în așa fel încât micul-dejun și prânzul să fie cele mai consistente mese ale zilei, având în vedere faptul că în timpul zilei sunteți activ și ardeți caloriile.
- Condimentele scorțișoară, ghimbir, piper cayenne, cardamom și ginseng ajută la stimularea termogenezei (viteza cu care sunt descompuse alimentele) și determină scăderea în greutate.
- Asigurați-vă că dormiți suficient și bine. Privarea de somn crește riscul unei alimentații nesănătoase și al luării în greutate.
- Motivația:
  - Gândiți-vă de ce doriți să slăbiți și cât de bine vă veți simți.
  - Începeți să scrieți chiar de astăzi toate alimentele și băuturile pe care le consumați. Odată ce veți deveni mai conștient de tiparele dumneavoastră alimentare și de alimentele ce vă provoacă pofte necontrolate, veți fi în stare să le faceți față.
  - Nu vă grăbiți atunci când luați masa. Mestecați bine mâncarea. Lăsați din mână furculița și cuțitul până ce înghițiți și savurați din plin mâncarea. Durează puțin până când stomacul dumneavoastră îi va spune creierului că și-a făcut plinul. Mulți dintre noi mâncăm atât de repede, încât nici nu sesizăm la timp acest semnal.
  - Notați-vă țelul de a scădea în greutate și/sau de a adopta o alimentație sănătoasă și luați-vă un angajament față de dumneavoastră înșivă. Studiile au demonstrat că notarea scopurilor este o metodă care vă ajută să vă mențineți concentrarea asupra lor.
  - Spuneți-vă permanent că nu țineți regim. Regimurile de o zi, o săptămână, o lună sau chiar mai multe au rămas în urmă. De acum înainte, pur și simplu veți mânca sănătos pentru a vă crea o nouă identitate, mai incitantă.

AUTOTESTUL GLANDEI TIROIDE

Este cazul dumneavoastră?

- Mâini și/sau picioare reci
- Dureri de cap frecvente
- Constipație
- Epuizare, chiar și după mai multe ore de somn
- Senzație permanentă de frig; vă ia foarte mult timp să vă încălziți
- Lipsa transpirației
- Infertilitate
- Stare de letargie dimineața și exces de energie seara
- Pierderea sprâncenelor începând dinspre coada lor
- Lipsa apetitului sexual
- Crăpături permanente ale călcâielor
- Tensiune premenstruală
- Pleoape, glezne și mâini umflate
- Piele și păr extrem de uscate
- Paloare a pielii

Dacă cel puțin trei dintre afirmațiile de mai sus sunt valabile în cazul dumneavoastră, s-ar putea ca glanda tiroidă să nu fie suficient de activă. Cereți-i medicului de familie să vă dea o trimitere să faceți o analiză a sângelui, pentru verificare. Atenție, însă! Dacă suferiți de o formă ușoară de disfuncție a tiroidei, s-ar putea ca la analize să treacă nedepistată.

ROLUL TIROIDEI

Glanda tiroidă controlează metabolismul întregului organism prin reglarea producției de energie și a consumului de oxigen. Stresul continuu poate afecta în mod negativ glanda tiroidă, depreciindu-i funcționarea normală. Suprastimularea tiroidei este cauzată de consumul de zahăr, cafea și alcool; acestea îi provoacă o stare de epuizare, care favorizează creșterea în greutate (în special, în jurul taliei, șoldurilor și coapselor) – situație destul de greu de modificat.

Soluții:

- Suplimentele cu alge kelp sunt foarte folositoare pentru o tiroidă leneșă, ca și algele verzi (vezi p. 203). De asemenea, algele marine bogate în iod pot ajuta la accelerarea metabolismului.
- Consumați alimente bogate în tirozină, precum semințele de dovleac, avocado și migdalele, pentru a vă hrăni metabolismul.
- Dacă aveți un apetit alimentar necontrolat, luarea unui supliment cu tirozină (500 mg, de patru ori pe zi) împreună cu un supliment cu zinc (50 mg pe zi) ar trebui să rezolve situația.

ALIMENTE BOGATE ÎN:

MAGNEZIU	CALCIU	POTASIU
Lucernă	*Broccoli*	*Caise*
Migdale	*Conopidă*	*Banane*
Mere	*Varză creață*	*Morcovi*
Avocado	*Semințe de susan*	*Cod*
Nuci braziliene	*Mazăre*	*Pătrunjel*
Orez brun	*Semințe de floarea-soarelui*	*Mazăre*
Țelină	*Tahini (pastă de susan)*	*Somon*
Curmale		*Sardine*
Pește		*Spanac*
Pătrunjel		*Cereale integrale*

DEFICIENȚE DE SUBSTANȚE NUTRITIVE

Deficiențele de substanțe nutritive pot cauza creșterea în greutate – în special, lipsa magneziului, a calciului și a potasiului.

Deficiența de **magneziu** cauzează pofta de zahăr.

Deficiența de **calciu** dezactivează enzimele implicate în metabolism. Dacă sunteți un mare consumator de carne, calciul devine și mai important, pentru că dietele foarte bogate în proteine cauzează pierderi de calciu din organism.

Deficiențele de **potasiu** sunt frecvente în cazul persoanelor supraponderale, pentru că acestea consumă cantități mari de cafea, mănâncă mult zahăr, consumă alcool, folosesc laxative și diuretice. Potasiul ajută inima și reglează echilibrul apei din organism. Un nivel scăzut de potasiu îi permite organismului să depoziteze cantități mari de acizi, rezultați din alimentele nesănătoase și medicamentele pentru slăbit. Când concentrația de potasiu are o valoare normală, organismul poate ataca mult mai eficient acizii nedoriți. Acizii în exces pot afecta metabolismul și capacitatea organismului de a descompune alimentele. De obicei, când concentrația de potasiu este foarte scăzută, cea de sodiu este foarte ridicată. Persoanele supraponderale cu un nivel scăzut de potasiu și unul ridicat de sodiu în organism adaugă, în general, sare multă la regimul lor alimentar zilnic. Cu cât presărăm mai multă sare peste hrană și cu cât există mai multă sare „ascunsă" în alimentele semipreparate, cu atât avem mai multă nevoie de o cantitate mai mare de potasiu.

SFATURILE DR. GILIAN PENTRU PĂSTRAREA SILUETEI

- Mâncați devreme. Mesele târzii constituie o rețetă sigură de îngrășare, deoarece organismul stochează mai multe alimente în timpul somnului.
- Asociați alimentele (vezi p. 78).
- Renunțați la alimentele prelucrate și rafinate (vezi p. 26).
- Beți 8 pahare de apă pe zi. Apa este un inhibitor natural al apetitului alimentar.
  Notă: Ceaiul de urzică este extrem de bun pentru scăderea în greutate, deoarece ajută metabolismul și are proprietăți diuretice.
- Evitați consumul de margarină, laptele gras, brânza și produsele din lapte de vacă. Aceste alimente sunt greu de digerat. Puteți alege, în schimb, laptele de cereale.
- Evitați consumul de zahăr – încetinește metabolismul.
- Eliminați grâul (în special pâinea), deoarece conține o cantitate mare de gluten și multe persoane prezintă intoleranță la această substanță.
- Consumați grăsimi bune și eliminați-le pe cele nesănătoase. Grăsimile sănătoase se găsesc în avocado, semințele de dovleac, semințele de floarea-soarelui, pește, nuci și legume. Nu evitați aceste alimente. Conținutul lor ridicat de grăsimi bune vă intensifică metabolismul, astfel încât veți reuși să scădeți în greutate și să vă mențineți în formă. Grăsimile nesănătoase sunt cele saturate și se găsesc în carnea roșie și în unt. Sunt foarte greu de digerat, blochează arterele și provoacă diverse maladii și probleme cu greutatea.
- Nu săriți peste mese și luați întotdeauna micul-dejun. În cursul dimineții, stomacul și splina dumneavoastră sunt în cea mai bună formă. În plus, aveți la dispoziție întreaga zi pentru a arde caloriile de la micul-dejun. Dacă doriți să vă intensificați metabolismul, trebuie să mâncați dimineața. Dacă nu veți mânca, creierul dumneavoastră va primi un anumit semnal, interpretat ca lipsă de hrană. În acel moment, în organism sunt eliberați hormonii stresului. Țesutul muscular este abandonat, cu scopul de a se diminua nevoia organismului de a primi hrană. Dacă mâncați mai târziu, organismul dumneavoastră va elibera mai multă insulină, pentru a produce mai multă grăsime, în ideea că nu primește hrană suficientă!
- Urmați programul de detoxifiere de o zi, propus de mine (vezi p. 140). Toxinele sunt stocate în țesutul gras. Dacă aveți multe toxine în organism, raportul dintre cantitatea de grăsime și mușchi din corp ar putea fi mai mare. În consecință, ajutându-vă organismul să scape de substanțele chimice și nocive, vă îmbunătățiți controlul asupra greutății.
- Nu recurgeți la dietele în vogă. Acest tip de regimuri alimentare încetinesc funcționarea enzimelor metabolice din organism. Celulele grase se vor umfla, vor deveni toxice și se vor depozita în țesuturi. Tonusul dumneavoastră muscular va scădea și veți deveni depresiv. Treceți, în schimb, la Dieta Abundenței, propusă de mine. Mâncați mai mult decât înainte, dar alimente sănătoase (vezi p. 82).
- Faceți exerciții fizice. Ardeți grăsimile. Exercițiile fizice cresc ritmul metabolic, astfel încât caloriile sunt eliminate mult mai repede. Pentru început, alegeți pur și simplu plimbarea – este o metodă excelentă de a „urni" grăsimea.
- Puneți-vă metabolismul în funcțiune. Primul lucru de făcut dimineața: beți un pahar de apă călduță cu puțină zeamă de lămâie.
- Eliminați alcoolul. Acesta vă slăbește ficatul, organul de bază în metabolizarea grăsimilor. Berea și vinul sunt în egală măsură pline de zahăr, iar alcoolul vă stimulează foamea.
- Luați suplimente alimentare. Toate persoanele supraponderale înregistrează deficiențe ale substanțelor nutritive principale. De asemenea, există și suplimente nutritive care ajută la arderea grăsimilor, la creșterea metabolismului și așa mai departe. În continuare, vă ofer o listă cu cele mai importante suplimente nutritive. Dar nu vă sfătuiesc să le luați pe toate odată.

SUPLIMENTE NUTRITIVE PENTRU SCĂDEREA ÎN GREUTATE

- *Vitaminele B* ajută la metabolizarea carbohidraților și a proteinelor. Luați 50-100 mg pe zi.
- *L-tirozina* reduce apetitul. Luați 500 mg înainte de fiecare masă.
- *Coenzima Q10* este un stimulent metabolic, care favorizează pierderea în greutate – este util în special dacă vă simțiți foarte obosit. Luați 100 mg pe zi.
- *Triphala* este bun pentru curățarea colonului.
- *Alimentele superconcentrate* intensifică metabolismul, furnizează proteine de bună calitate și echilibrează nivelul de zahăr din sânge. Vezi p. 200.
- *Suplimentele cu enzime digestive* sporesc aportul de substanțe nutritive și ajută la temperarea apetitului. Luați câte o capsulă la fiecare masă.
- *Amestecul sub formă de praf al dr. Gillian McKeith* este un excelent înlocuitor al unei mese, atunci când vă grăbiți.
- *Suplimentele cu ulei de in sau cu semințe de in* satisfac nevoia stringentă de acizi grași esențiali.
- *Chromium polynicotinate* reglează variațiile bruște ale nivelului de zahăr din sânge. Luați 200 mcg pe zi, la masa de prânz și la cină.
- *Extractul de rocoină* ajută la descompunerea depozitelor persistente de grăsime. Beți două căni de ceai de rocoină pe zi.
- *Alga kelp* ajută glanda tiroidă și la scăderea în greutate. Luați 3 tablete pe zi și folosiți la gătit alga kombu.
- *Lecitina* ajută la utilizarea grăsimilor din organism. Luați câte o lingură de granule de lecitină de 2 ori pe zi.
- *Fibre sănătoase* pentru curățarea sistemului. Luați tărâțe de psyllium între mese – cu o cantitate mare de apă.
- *Ginseng* pentru hrănirea sistemului metabolic și pentru a ajuta ficatul să descompună cât mai eficient grăsimile. Luați două tablete pe zi (500 mg) sau beți ceai de ginseng de două ori pe zi.

NOTĂ ASUPRA INHIBITORILOR APETITULUI

Nu sunt adepta folosirii medicamentelor pentru inhibarea apetitului. Există suplimente nutritive pe bază de plante care pot juca un rol sănătos în devierea dorinței de a mânca:

- L-5HTP poate fi util în suprimarea apetitului. Luați 500-1.000 mg de două ori pe zi, înainte de masă.
- HCA micșorează rata de transformare a zahărului în grăsimi și ajută la controlarea crizelor de foame (luați 500 mg de două ori pe zi).
- L-carnitina (un aminoacid) ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge și intensifică metabolismul. Luați 2.000 mg pe zi, cantitate împărțită egal între cele trei mese principale: mic-dejun, prânz și cină.

OBOSEALĂ PERMANENTĂ

Cel mai frecvent motiv pentru care pacienții vin la mine este dorința de a avea mai multă energie. Sunt sătui să se simtă atât de obosiți! Și dumneavoastră vă puteți schimba această stare. Nu mai trebuie să vă simțiți obosit. Pentru a beneficia de un maxim de energie, trebuie să includem în dieta zilnică anumite alimente, în special cele care accelerează metabolismul și mențin constant nivelul de energie. Cele mai importante substanțe nutritive necesare în producerea de energie sunt vitaminele B complex. Lipsa acestor vitamine stă adesea la baza unei funcționări necorespunzătoare a glandei suprarenale, fapt ce determină căderi bruște ale nivelului de energie. Alte substanțe nutritive care accelerează metabolismul sunt vitamina C, magneziul, zincul, fierul, coenzima Q 10 și planta unghia-găii.

TOPUL ALIMENTELOR ENERGIZANTE

SEMINȚE ÎNCOLȚITE

Toate tipurile de semințe încolțite (semințe de legume sau de cereale, care au fost puse la germinat) sunt pline de energie; ele reprezintă alimente dătătoare de viață, care ajută la întărirea, revitalizarea și regenerarea organismului. Acestea conțin concentrații mari de antioxidanți, precum și întreaga paletă de minerale, proteine, enzime și fibre. Prin germinare, capacitățile nutritive ale semințelor cresc. Vezi p. 213.

CEREALE

Cerealele eliberează zahărul într-un ritm lent, așa că vă conferă un nivel constant de energie, în locul unei creșteri bruște, urmate de o scădere semnificativă. În același timp, reprezintă o sursă bogată de vitamine B, necesare la funcționarea splinei, bateria dumneavoastră de energie. Fără ajutorul vitaminelor B, cu siguranță aveți nevoie de un „ajutor" pentru a porni la drum.

OVĂZ

Ovăzul nu este doar plin de substanțe nutritive, dătătoare de energie, dar în același timp ajută la menținerea constantă a nivelului de glucoză din sânge, ceea ce înseamnă o bună concentrare și atenție. Savurați o porție de fiertură de ovăz la prima oră, pentru a beneficia de maximum de energie pe tot parcursul dimineții.

PĂTRUNJEL

Pătrunjelul este o uzină de substanțe nutritive. Conține cantități mari de vitamina B12, mai multă vitamina C decât citricele și aproape toate substanțele nutritive pe care le cunoaștem.

ALGE MARINE

Ierburile de mare sau algele reprezintă cea mai importantă sursă digerabilă de minerale, precum și un rezervor al vitaminelor B, generatoare de energie și vitamina C. Vezi p. 207.

LEGUME

Întregul complex de vitamine B, precum și magneziul și fierul pot fi găsite în legumele proaspete verzi (de preferat crude), cum sunt broccoli, sparanghelul și spanacul. Broccoli este și o excelentă sursă de coenzima Q10, o substanță nutritivă de o importanță crucială în producerea de energie la nivel celular.

PIERSICI

Piersicile au un conținut ridicat de apă și un efect laxativ. Sunt foarte bune pentru alcalinizarea sângelui și pot fi folosite pentru a regla funcționarea intestinelor și a îmbunătăți compoziția sângelui. Piersicile sunt unele dintre cele mai energizante fructe, pentru că sunt asimilate ușor de organism, generând o revigorare instantanee. Eu le folosesc adesea la piureurile de fructe. De asemenea, ajută la eliminarea toxinelor din organism și sunt foarte bune în programele de slăbire.

SEMINȚE DE IN

Semințele de in conțin cantități mari de acizi grași esențiali omega-3 și omega-6, prezenți într-un echilibru perfect. Acizii grași esențiali sunt implicați în producerea de energie și transportul de oxigen.

SEMINȚE DE FLOAREA-SOARELUI

Semințele de floarea-soarelui sunt pline de magneziu, fier, cupru, complexul de vitamine B, acizi grași esențiali, zinc și fier și reprezintă o excelentă sursă de proteine. Obișnuiți-vă să purtați cu dumneavoastră semințe de floarea-soarelui, pentru momentele în care aveți nevoie de un impuls rapid de energie.

STRUGURI

Se crede că valoarea terapeutică a strugurilor se datorează conținutului lor ridicat de magneziu. Acest element este implicat în primul stadiu al procesului de transformare a energiei din glucoză.

IGNAME ȘI DOVLECEI

Ignamele au un conținut ridicat de minerale și de vitamina C. De asemenea, au un efect detoxifiant, de echilibrare a nivelului hormonilor și al zahărului din organism, asigurând o rezervă constantă de energie. Dovleceii pun în mișcare meridianele energetice, fortificând în special funcția digestivă.

PIR

Pirul este un aliment bogat în substanțe nutritive, care seamănă cu iarba și conține una dintre cele mai prolifice combinații de vitamine, minerale principale și secundare. Conține de 25 de ori mai multe substanțe nutritive decât oricare dintre legumele preferate de dumneavoastră. Vezi p. 203.

FASOLEA MUNG

Dacă veți consuma din plin fasole, veți deborda de energie. Tocmai asta vă furnizează fasolea Mung: cantități imense de energie.

EVITAȚI CĂDERILE DE ENERGIE DIN CURSUL DUPĂ-AMIEZII

Căderile de energie din cursul după-amiezii indică o slabă funcționare a glandei suprarenale, o metabolizare lentă a carbohidraților și a zaharurilor, fie ele naturale sau nu, precum și faptul că ați consumat alimente care și-au pierdut elementele nutritive. Reduceți consumul de zahăr, de cofeină și de produse lactate la prânz și optați în schimb pentru orez brun, legume, igname și semințe de floarea-soarelui. Pentru o creștere rapidă a nivelului de energie, „ciuguliți" repede semințe încolțite. De asemenea, vă puteți hrăni glandele suprarenale cu vitaminele B. Luați o tabletă de vitamine B complex, 50 mg, la masa de prânz. Personal, beau căni întregi de apă fierbinte cu tinctură de unghia-găii și Ginseng pentru a-mi crește tonusul după-amiaza, o sursă naturală de vitamine B.

TULBURĂRI DIGESTIVE

ESTE NORMAL SĂ AVEȚI GAZE DIN CÂND ÎN CÂND, DAR O CANTITATE EXCESIVĂ DE GAZE, SCAUNELE URÂT MIROSITOARE ȘI ARSURILE LA STOMAC REPREZINTĂ SEMNE ALE UNEI FUNCȚIONĂRI DIGESTIVE DEFECTUOASE, O LIPSĂ DE SUBSTANȚE NUTRITIVE, PREZENȚA BACTERIILOR INTESTINALE, FUNCȚIONAREA LENEȘĂ A COLONULUI ȘI A STOMACULUI. LĂSATE NEREZOLVATE, TOATE ACESTE PROBLEME POT CONDUCE LA NENUMĂRATE AFECȚIUNI.

CONSTIPAȚIA

Trebuie să vă goliți intestinul aproximativ de două ori pe zi, în mod regulat și fără efort. Mai puțin de un scaun pe zi indică faptul că sunteți constipat. Golirea cu dificultate a intestinului, adică a sta la toaletă ore întregi, fără să eliminați ceva sau doar „bobițe de iepuraș" indică tot constipația. În cazul în care suferiți de constipație, respectați indicațiile dietetice care urmează.

REDUCEȚI

- Produsele lactate
- Carnea
- Grăsimile saturate
- Alimentele condimentate sau picante
- Zahărul și dulciurile
- Ceaiul și cafeaua

SPORIȚI

- Fructele proaspete (mâncați-le dimineața, fără să le combinați cu alimente din alte grupe, vezi p. 78)
- Legumele verzi
- Semințele încolțite
- Cerealele integrale
- Odihniți-vă suficient
- Beți multe lichide
- Faceți exerciții fizice cu moderație
- Mâncați încet și mestecați foarte bine alimentele

PENTRU PREVENIREA CONSTANTĂ A CONSTIPAȚIEI

- Mâncați varză acră nepreparată
- Aduceți în organism un surplus de bacterii benefice, de exemplu Acidophilus (1-2 capsule pe zi)
- Luați câte un supliment de enzime digestive la fiecare masă.
- Consumați semințe de in și de dovleac (2 linguri de semințe de in măcinate cu o lingură de semințe de dovleac). Puneți-le într-o salată și mestecați-le bine. Alternați cu o lingură de semințe de susan negru.

PLAN DE SUPLIMENTE ANTICONSTIPAȚIE

- Aloe Vera, 1 lingură de două ori pe zi (amestecată cu suc de mere, dacă vă place)
- Triphala, 1 linguriță într-un pahar de apă sau de suc, cu o oră înainte de culcare
- Alge verzi-albastre sau spirulină, 2 lingurițe pe zi sau 2 tablete pe zi
- Ulei de in, o capsulă sau o linguriță pe zi
- Tărâțe de psyllium, o linguriță într-un pahar de 300 ml cu apă sau suc
- *Silybum marianum*, o capsulă sau 20 de picături de tinctură în apă, de trei ori pe zi
- Vitamina C cu bioflavonoide, 1.000 mg, de trei ori pe zi
- Vitaminele B complex (din orez), 25-50 mg, de două ori pe zi, la masă
- Magneziu, 400 mg, de trei ori pe zi

PLANTE INDICATE ÎN CONSTIPAȚIE

- Cascara sagrada (pentru o ameliorare a stării pe termen scurt)
- Senna (pentru o ameliorare a stării pe termen scurt)
- Dracilă (măcriș-spinos)
- Rădăcină de rabarbură
- La magazinele cu produse naturiste din zona în care locuiți veți găsi cu siguranță combinații de plante, preparate special pentru constipație.
- Ceaiuri:
- Ceai de urzică: 3 căni pe zi – un instrument minunat de a vă pune în mișcare intestinul
- *Ulmus fulva*

GAZE

Este normal să aveți gaze din când în când. Dar o stare continuă de balonare și/sau de flatulență nu este deloc normală. Un regim cu multă sare, prea mult zahăr, grâu sau produse lactate nu fac decât să înrăutățească această problemă.

Soluții

- Beți lichide cu 20-25 de minute *înainte* de masă sau la o oră după masă. Nu beți lichide în timpul mesei.
- Luați cina devreme. Mâncând târziu seara, sărăciți stomacul de lichide în momentul când are cel mai scăzut nivel de energie. Veți face indigestie, iar substanțele nutritive nu se vor absorbi în mod adecvat.
- Asociați corespunzător alimentele. Vezi p. 78.
- Mâncați atunci când sunteți relaxați. O stare de relaxare totală în timpul mesei creează condițiile pentru o digestie completă. Nu are nici un rost să mâncați dacă sunteți nervos, supărat sau aveți emoții.
- Beți o lingură de suc de aloe vera și o linguriță de clorofilă lichidă înainte de cea mai importantă masă pentru a stimula digestia.
- Luați un supliment cu enzime digestive la fiecare masă. Vezi p. 209.
- Folosiți condimente din plante (de exemplu, mărar, anason, cimbru și mentă) pentru a reduce gazele intestinale. Nu folosiți prea multă sare, care împiedică digestia proteinelor și absorbția substanțelor nutritive. Puteți folosi în schimb condimente din alge marine.
- Mâncați încet și mestecați foarte bine.
- Mâncați porții mici.
- Supa miso, cerealele integrale, legumele proaspete și fructele sunt bune pentru a combate flatulența.
- Beți ceai de mentă și de anason.
- Luați enzime digestive la fiecare masă pentru a ajuta descompunerea alimentelor și un supliment zilnic de Acidophilus pentru a reface bacteriile benefice din intestine.

SINDROMUL DE COLON IRITABIL

Simptomele sindromului de colon iritabil (SCI) sunt foarte neplăcute și variate, constând adesea într-o combinație de dureri abdominale, balonare, crampe, constipație și diaree. Un indiciu în plus îl constituie excesul de mucus în scaun.

Multe persoane consideră că SCI apare din cauza stresului. Fără nici un dubiu, stresul poate induce spasme gastrointestinale, dar principala cauză pare să fie totuși ceea ce eu numesc „intrarea în marșarier" a sistemului de „instalații sanitare" al organismului dumneavoastră – adică sistemul dumneavoastră digestiv este supus unor eforturi prea mari, iar intestinele nu funcționează adecvat. Aceasta duce la dereglarea ritmului contracțiilor care transportă reziduurile din tractul digestiv. Când contracțiile sunt prea rapide și puternice, aveți diaree; iar atunci când sunt prea lente, deveniți constipat. În același timp, această afecțiune vă privează de substanțele nutritive, pentru că afectează procesul de absorbție.

Notă: SCI poate fi confundat cu o afecțiune mult mai gravă, colita ulceroasă, diverticuloza sau boala Crohn, așa că vă rog să consultați un medic.

AȘA NU!

- Eliminați din alimentație grâul, brânza, lactatele, ouăle, porumbul, alimentele procesate, zaharurile, îndulcitorii, margarina, carnea roșie, alcoolul și cafeaua timp de două luni și urmăriți rezultatele. Este posibil să vă fi împovărat sistemul cu glutenul și mucusul din aceste alimente.
- Nu vă supraalimentați și mestecați foarte bine mâncarea. Este bine ca o dată pe zi să beți sucuri de legume. Vezi p. 145 pentru sfaturi.
- Alcătuiți-vă un regim alimentar foarte bogat în fibre, provenite de la cereale integrale, legume și semințe încolțite (vezi p. 212). Acestea străbat cu ușurință tractul intestinal.
- Totuși, la început, nu exagerați cu broccoli, conopida, ceapa și varza, care ar putea să vă agraveze afecțiunea.

Suplimente:

- Luați enzime digestive cu proteine.
- 2 linguri de ulei de in pe zi
- Presărați o lingură de semințe de in peste salate.
- Luați o lingură de suc de aloe vera înainte de mese, pentru a calma inflamația din intestine.
- Luați vitamine B complex, 50 mg zilnic, pentru a vă ajuta să descompuneți alimentele, precum și un supliment cu enzime digestive la fiecare masă.
- Luați de două ori pe zi 1.000 mg de praf de L-glutamină. Poate face minuni!
- Luați tablete de Triphala și tinctură de *Silybum marianum*, 15 picături, de trei ori pe zi. Vă vor ajuta. De asemenea, beți ceaiuri de pau d'arco.
- Ar fi benefică o cură de șase luni de praf probiotic intestinal sau capsule.

Plante:

- Cea mai bună plantă pentru această afecțiune este rădăcina de gențiană (disponibilă în magazinele de produse naturiste). Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă și beți-le înainte de masă.
- Foarte bune sunt capsulele cu ulei de mentă. Folosiți-le conform instrucțiunilor de pe cutie.

INDIGESTIA

De obicei, este cauzată de consumul excesiv de alimente grase sau condimentate, de supraalimentație sau de înghițirea prea rapidă. Prezența ocazională a gazelor este normală, dar flatulența excesivă și râgâielile, scaunele urât mirositoare și arsurile la stomac sunt indicii clare ale unei funcționări digestive inadecvate, ale lipsei substanțelor nutritive, ale prezenței bacteriilor intestinale de putrefacție, ale unei slabe activități a stomacului și a intestinului. Dacă nu sunt tratate, ele pot conduce la nenumărate probleme de sănătate.

Iată câteva soluții:

- Sucul de pere și piersici – un suc obținut din două pere și două piersici, date prin storcător, și băut puțin câte puțin poate face minuni. Foarte utile pot fi puțin praf de ghimbir și o chitră (lămâie verde) stoarsă.
- Suc de banane – puneți în mixer o banană și suc de mango sau de pere. Este plăcut, ușor de digerat și calmează inflamațiile stomacului.

Soluții de prevenire:

- Luați L-glutamină (o linguriță înainte de masă).
- Evitați alimentele foarte condimentate, sărate, prăjite, cofeina, alcoolul, băuturile acidulate, alimentele grase, brânzeturile cu conținut integral de grăsime sau alimentele pe bază de grâu.
- Oțetul de mere este un excelent tonic pentru digestie. Puneți 1-2 linguriițe în puțină apă caldă și sorbiți-l încet, înainte de fiecare masă.
- Beți ceaiuri de anason, cătușnică, *Ulmus fulva*, mentă, mușețel sau cimbru.

Notă: Tabletele antacid din farmacii neutralizează acidul gastric, dar, pe termen lung, stimulează producerea lui. Multe astfel de tablete contra acidului gastric conțin aluminiu, care diminuează calciul din oase.

ALIMENTE CARE AJUTĂ FICATUL

De vreme ce ficatul trebuie să proceseze produsele secundare rezultate din tot ceea ce mâncăm, haideți să-i facem munca mai ușoară. În acest caz, consumarea alimentelor potrivite este crucială. Consumați cât mai multe alimente neprocesate. Alimentele semipreparate, care se pregătesc rapid și sunt pline de chimicale, conservanți, coloranți și arome artificiale suprasolicită ficatul. Prăjiturile, biscuiții cu zahăr, alimentele prelucrate, rafinate sau prăjite sunt foarte sărace în substanțe nutritive și nu sunt absorbite corect, slăbind și mai tare ficatul. În locul acestora, consumați cantități mai mari din următoarele grupe de alimente, care sunt extrem de hrănitoare pentru ficat și benefice pentru funcționarea acestuia:

BĂUTURI

Renunțați la băuturile acidulate, pentru că afectează digestia. Cele mai multe sunt pline de fosfați, care sărăcesc organismul de mineralele vitale. Beți apă proaspătă și sucuri naturale.

FRUCTE

Anumite fructe proaspete stimulează fluxul de energie din ficat, în special strugurii negri, murele, afinele, căpșunele, coacăzele negre și zmeura. (Notă: Mâncați întotdeauna fructele separat de alte alimente, de preferat, dimineața.)

CEREALE, VEGETALE ȘI LEGUME

Includeți în dietă alimente care echilibrează fluxul energetic emoțional și fizic al ficatului: cereale și legume. Unele dintre acestea conțin îndulcitori naturali ușori; dar aceste substanțe dulci sunt bune, deoarece îmbunătățesc activitatea ficatului. Totuși, tendința firească a unei mame obosite sau stresate este aceea de a căuta o doză rapidă de dulciuri concentrate – prăjituri, biscuiți, înghețată, ciocolată. Când simțiți că vă încearcă tentația de dulciuri concentrate, optați pentru o legumă dulce, precum cartofii dulci. Cartofii dulci sau supa de dovlecel pot deturna multe dintre poftele incontrolabile. De asemenea, învățați să vă răsfățați cu unele dintre următoarele alimente:

CEREALE

- Amarant
- Mei
- Quinoa

LEGUME

- Fasole albă
- Mazăre
- Soia boabe
- Tofu

VEGETALE

- Sparanghel
- Busuioc
- Foi de dafin
- Sfeclă
- Piper negru
- Cardamom
- Țelină
- Castravete
- Chimen
- Ridichi negre
- Mărar
- Anason
- Usturoi
- Ghimbir
- Lămâie
- Frunze de muștar
- Ceapă
- Sfeclă roșie
- Ridichi
- Frunze de ridichi
- Salată verde-închis
- Rozmarin
- Alge
- Prune Umeboshi
- Creson

ALIMENTE CU SULF

Legumele care conțin sulf sunt foarte bogate în enzime ce fortifică ficatul. Prin urmare, vă recomand să consumați cantități mari din următoarele alimente:

- Broccoli
- Nuci
- Varză de Bruxelles
- Semințe (în special de in, de floarea-soarelui și de dovleac)
- Varză albă
- Gulie
- Conopidă
- Rădăcină de nap

LECITINĂ

Presărați din plin lecitină sub formă de granule peste salate. Lecitina ajută ficatul.

SINDROMUL PREMENSTRUAL ȘI ALTE AFECȚIUNI HORMONALE

Durerile menstruale, stările de nervozitate și sindromul premenstrual pot provoca un adevărat dezastru în viața dumneavoastră. Eu eram o adevărată „Regină a ciclurilor de coșmar". Negreșit, în acea perioadă a lunii sufeream de toate: migrene, crampe, umflături, balonări, sâni inflamați, febră, amețeală și senzație de vomă. Din fericire, toate acestea țin acum de trecut.

La un moment dat, am fost invitată la o conferință în domeniul Industriei Americane a Alimentelor Sănătoase. Era o expoziție națională, la care își expuneau produsele toate companiile din domeniul hranei naturale și sănătoase. Înainte de a-mi ține discursul, am decis să dau o raită prin sala de expoziție, unde erau expuse produsele naturiste a sute de companii. Totuși, aveam o problemă. Eram tocmai în mijlocul ciclului menstrual. Și, bineînțeles, eram „Mama tuturor ciclurilor din lume"! Când am intrat în primul stand, m-a lovit brusc o stare de greață și de amețeală. Se învârtea totul cu mine.

După care am leșinat. Mi-am pierdut cunoștința într-un loc foarte aglomerat, la cea mai mare conferință națională de sănătate naturistă. Când mi-am revenit, am realizat că zăceam întinsă pe jos, iar în jurul meu se adunaseră zeci de distribuitori și producători de hrană naturistă. Un individ țipa după un doctor, o altă persoană se agita după săruri. Iar mie nu-mi trecea prin minte decât: „Liniștiți-vă, oameni buni! Sunt doar în perioada de ciclu."

SFATURILE MELE PENTRU LINIȘTEA DUMNEAVOASTRĂ

1. Luați *Silybum marianum* (2 capsule de trei ori pe zi), cu patru zile înainte și în perioada menstruației. Acest produs vă protejează ficatul și ajută la reglarea nivelului de estrogen din organism. Chiar dacă nu apelați la nimic altceva, luați aceste suplimente.

2. Decongestionați-vă ficatul, folosind agenți lipotropi. Substanțele lipotropice grăbesc îndepărtarea depozitelor de grăsime și a bilei. Mai simplu spus, ele „decongestionează" ficatul, îmbunătățesc funcționarea acestuia și ajută la metabolizarea grăsimilor. Sindromul premenstrual este corelat cu metabolizarea defectuoasă a grăsimilor de către ficat. Un amestec bun pentru ficat poate fi realizat din 1.000 mg colină, 500 mg metionină și/sau cisteină.

3. Deficiențele de magneziu sau de zinc vor afecta funcționarea ficatului. De exemplu, lipsa magneziului determină creșterea absorbției de plumb. Majoritatea pacientelor mele care suferă de sindrom premenstrual au un nivel scăzut de magneziu și/sau zinc, în schimb au o concentrație mărită de plumb sau alte metale cu toxicitate ridicată. Deficiența magneziului este un factor cu puternice implicații în apariția sindromului premenstrual. Zincul este important deoarece ajută la reglarea hormonală. Luați aproximativ 1.200 mg de magneziu și 50 mg zinc pe zi.

4. Creșteți aportul de vitamine B, inclusiv B6 (o deficiență de magneziu poate duce la scăderea activității vitaminei B). Dar nu luați doar vitamina B6; în schimb, puteți să luați B6 cu B complex sau din lăptișor de matcă.
Luați 50-100 mg B complex în fiecare zi sau 2 capsule de lăptișor de matcă de trei ori pe zi.

5. S-a demonstrat că vitamina A diminuează simptomele sindromului premenstrual. Luați aproximativ 10.000 U.I. pe zi, sub formă de beta-caroten. Nu luați suplimente de vitamina A dacă sunteți însărcinată.

6. S-a demonstrat prin studii dublu-orb că vitamina E reduce simptomele fizice ale sindromului premenstrual, reglând nivelul hormonal din organism. Luați 400 U.I. pe zi.

7. Luați o lingură de ulei de in sau de luminița-nopții ori de limba-mielului în fiecare zi. Femeile care au probleme menstruale manifestă neregularități ale acizilor grași esențiali.

8. Urnătoarele plante pot fi utile cu două zile înainte și în timpul ciclului menstrual:
Permanent: agnus castus – dureri ale sânilor și echilibru hormonal
Alternativ: angelica dong quai – crampe
Viburnum opulus – dureri abdominale
Lemn-dulce – retenție de lichide
Cimicifuga rocemosa – fibroame
Dacă ar fi să alegeți numai una dintre plantele de mai sus, atunci optați pentru agnus castus. Face minuni.

9. Consumați alimentele sănătoase, indicate în această carte. Eliminați produsele lactate cu cel puțin 10 zile înainte de instalarea ciclului menstrual. Acest lucru vă poate salva. Folosiți un aliment superconcentrat, cum ar fi spirulina, algele verzi-albastre sau chlorella, împreună cu lăptișor de matcă. Pe măsură ce se apropie ciclul menstrual ar trebui să consumați cantități mai mari din aceste alimente.

10. Practicarea exercițiilor fizice de intensitate moderată pe tot parcursul lunii ajută la reglarea hormonală, elimină toxinele, sporește absorbția de substanțe nutritive, întărește organele interne și, în final, diminuează simptomele sindromului premenstrual.

SOLUȚII PENTRU MENOPAUZĂ

Funcționarea sănătoasă și deplină a ficatului este crucială pentru o sănătate bună în perioada menopauzei. Acesta furnizează energie vitală tuturor sistemelor organismului, ajută la reglarea digestiei, la eliminarea toxinelor și a reziduurilor, îmbunătățește metabolismul, echilibrează hormonii și hrănește părul, pielea, unghiile, ochii și celulele. În general, la menopauză femeile duc lipsă de substanțele și fluidele care hrănesc ficatul și este extrem de important ca în această perioadă de potop hormonal ficatul să fie bine hrănit și ajutat.

Întăriți-vă ficatul cu ajutorul alimentelor regeneratoare de la p. 108 și a suplimentelor indicate mai jos, iar simptomele de menopauză fie vor dispărea, fie vor fi mult diminuate.

ALIMENTE PENTRU MENOPAUZĂ

- Mere
- Fasole Adzuki
- Anason
- Semințe de in
- Fasole albă
- Soia boabe
- Ovăz
- Măsline
- Semințe de susan
- Mazăre despicată
- Semințe de floarea-soarelui
- Igname

- Ceaiul de salvie (2 căni pe zi) sau 15 picături de tinctură de salvie într-o cantitate mică de apă pot ajuta enorm în cazul bufeurilor și al altor simptome legate de menopauză. De asemenea, s-a constatat că *Cimicifuga racemosa* diminuează bufeurile, prin producția de estrogen.
- De mare ajutor poate fi remediul homeopat Lachesis 12c.
- Agnus castus, cunoscut și sub denumirea de vitex, poate să reechilibreze nivelul hormonal, sporind producția de progesteron. Acest lucru funcționează pentru femeile care au menstruație și poate funcționa și pentru dumneavoastră. Pentru a obține un efect maxim luați-l în combinație cu planta *Angelica sinensis.*
- Suplimentul DHEA (dihidroepiandrosteron) (10 mg pe zi) este foarte bun. Este un hormon suprarenal care crește nivelul estrogenului. Pe măsură ce îmbătrâniți, producția de DHEA scade treptat. În prezent, DHEA este disponibil numai pe bază de prescripție medicală. Însă dacă vă simțiți foarte rău, îi puteți cere medicului dumneavoastră de familie acest supliment pe rețetă.
- Planta trifoi roșu, bogată în vitamina B, și suplimentul gamma oryzanol (antioxidant) au dat rezultate excelente la pacientele mele. Toate aceste suplimente sunt disponibile în magazinele cu produse naturiste. Nu vă fie teamă să le cereți.
- Crema cu progesteron natural, obținut dintr-o varietate sălbatică de igname are o acțiune benefică în ce privește efectele secundare. Conține DHEA natural.

STRESUL

Toată lumea îmi spune că este stresată. Stresul își scoate capul hidos peste tot: la serviciu, acasă, în relațiile personale și chiar la bucătărie, prin mâncarea nesănătoasă pe care o consumă mulți dintre noi.

Stresul reprezintă felul în care facem față situațiilor vieții. Unele persoane sunt în mod genetic, din naștere, făcute să reziste mai bine stresului. Alții se pot antrena și autoeduca în scopul de a face față mai eficient stresului. Alegerile alimentare corecte pot ajuta mult organismul să-și sporească rezistența la stres. Astfel, vom controla stresul mai bine decât ne-am putea imagina. Totuși, concluzia este că stresul determină o adevărată infuzie de substanțe toxice în fluxul sangvin, fapt care vă face să fiți obosit, agitat și nervos. În același timp, stresul sărăcește organismul de vitamine, minerale și alte substanțe nutritive. Degradează funcția digestivă și încetinește metabolismul, ceea ce conduce la creșterea în greutate.

Totuși, vestea bună este că *puteți* contracara stresul. Putem să ne diminuăm propriile reacții la stres. De asemenea, putem să ne îmbunătățim stilul de viață pentru a avea o fiziologie și o compoziție biochimică mai bună, care să facă față mai eficient stresului. Când suntem stresați, în loc să mâncăm tot felul de alimente nesănătoase, putem să alegem alimente „destresante", care să ne liniștească organismul. Analizați lista de alimente propuse de mine la pp. 118–120 pentru a vă menține starea de calm și relaxare.

TEST DE VERIFICARE A STRESULUI

Făcându-vă testul propus de mine în continuare, veți putea afla la ce nivel de stres vă aflați. Răspundeți cu „DA" sau „NU" la următoarele întrebări.

ESTE CAZUL DUMNEAVOASTRĂ?

Aveți o stare de oboseală permanentă?

Vi se întâmplă să aveți căderi bruște de energie în mijlocul zilei?

Aveți cumva un „colăcel" în plus în jurul taliei?

Simțiți frecvent pofta de a consuma pâine sau paste făinoase?

Simțiți nevoia să consumați sare sau dulciuri?

Aveți schimbări bruște de dispoziție?

Sunteți nervos? Irascibil?

Sunteți balonat după ce mâncați?

Vă simțiți epuizat când vă treziți?

Vă simțiți deprimat sau trist?

Sunteți agitat? Nu vă găsiți liniștea?

Sunteți apatic? Nu vreți să fiți deranjat?

Aveți insomnii?

Faceți indigestii? Aveți gaze? Flatulență?

Manifestați stări prelungite de stres emoțional?

Beți multe lichide stimulante?

Aveți alergii alimentare sau sensibilități la substanțe chimice?

Simțiți impulsul de a consuma alcool?

Aveți o senzație permanentă de foame?

Aveți palpitații? Nervozitate?

Aveți dureri de cap?

Izbucniți cu ușurință în plâns?

Sunteți constipat sau aveți diaree?

Aveți infecții de natură micotică?

Sunteți aiurit? Confuz?

Aveți stare de tensiune premenstruală?

Vă cade părul?

Aveți pe piele pete de culoare închisă?

Vă simțiți incapabil să faceți față emoțiilor? (Orice vi se pare prea mult.)

Nu vă puteți relaxa sau deconecta?

REZULTAT

Dacă ați răspuns „da" la mai puțin de cinci întrebări, atunci înseamnă că sunteți liniștit și ați trecut testul de verificare a stresului.

Dacă ați răspuns „da" la cinci până la nouă întrebări, înseamnă că sunteți un pic stesat și că ați putea beneficia din plin de sfaturile mele.

Dacă ați răspuns „da" la zece sau mai multe întrebări, înseamnă că nivelul stresului dumneavoastră este la fel de ridicat ca un zmeu în zbor. Trebuie să începeți să-mi urmați sfaturile imediat – le veți simți efectele benefice cât de curând.

LUPTĂ SAU FUGI

Primul răspuns la stres este reacția de alarmă, denumită adesea reacția „luptă sau fugi". Aceasta este declanșată de anumite reacții din creier, care determină glanda pituitară (ce dirijează întregul sistem hormonal al organismului) să trimită către glandele suprarenale mesaje chimice prin care îi comunică să secrete adrenalină sau alți hormoni ai stresului.

Reacția „luptă sau fugi" este concepută astfel încât să vă ajute să faceți față pericolului. Mușchii, inima, creierul și plămânii sunt alimentați cu prioritate comparativ cu celelalte sisteme ale organismului. Ritmul cardiac crește, către mușchi sunt trimise cantități sporite de oxigen și glucoză și veți observa că respirați mult mai repede și transpirați mai mult, pentru a scădea temperatura organismului. De asemenea, nivelul de zahăr din sânge crește, ca urmare a faptului că ficatul descarcă în sânge glucoza stocată, iar glandele suprarenale elimină hormonii stresului, precum adrenalina, pentru a menține în funcțiune reacția „luptă sau fugi".

Acestea și multe alte modificări complexe pot apărea în mai puțin de o secundă. Ele servesc unui singur scop: să vă pună rapid în acțiune sau să vă mărească capacitatea de reacție în condiții de criză; de exemplu, astfel vă este declanșată reacția rapidă de a vă apuca copilul de mână în momentul în care acesta sare pe șoseaua aglomerată. Când pericolul a trecut, substanțele biochimice ale stresului se epuizează, iar organismul se adaptează la nivelul normal de stres și se echilibrează. Nu s-a întâmplat nimic rău.

DEZASTRU HORMONAL

Problema apare atunci când starea de stres este prelungită din cauza faptului că nu puteți rezolva imediat situația – un tren care întârzie, copilul care țipă, telefonul care sună, bancomatul care v-a înghițit cardul, întârzierea la o întâlnire, o ședință sau o slujbă frustrantă. În locul unei trăiri scurte și intense a reacției la stres, avem o stare de stres persistentă, prezentă pentru o lungă perioadă de timp. Această situație are efecte profunde asupra organismului. Acesta rămâne într-o stare accentuată de stres, sunt eliberate cantități mari de adrenalină, iar hormonii nu mai reușesc să revină la nivelul normal.

Haosul hormonal cauzat de stresul prelungit crește riscul afecțiunilor corelate cu nivelul zahărului în sânge, crește tensiunea, accentuează oboseala, duce la epuizarea glandelor suprarenale și la o creștere în greutate.

ALIMENTE CARE STRESEAZĂ

O dietă echilibrată este factorul crucial în menținerea sănătății și reducerea stresului. Anumite alimente și băuturi stimulează puternic organismul, devenind în felul acesta cauze directe ale stresului. Această stimulare poate suprasolicita ficatul, poate deregla nivelul de zahăr din sânge și pe termen lung poate fi nocivă.

- Cofeina. Aceasta se găsește în cafea, ceai, ciocolată, cola etc. Cofeina determină producerea de adrenalină și în felul acesta duce la creșterea nivelului de stres. Persoanele dependente de cofeină își extenuează glandele suprarenale, cele care produc hormonii stresului. Acești hormoni ai stresului influențează metabolismul. În consecință, pe termen lung, cofeina determină creșterea în greutate, mai ales dacă este asociată cu un regim alimentar nesănătos. Consumul excesiv de cofeină are același efect ca și stresul prelungit.
- Alcoolul este o cauză majoră a stresului. Culmea ironiei este tocmai faptul că mulți oameni se apucă de băut pentru a combate stresul. Dacă însă alcoolul este asociat cu stresul, combinația este fatală. Alcoolul stimulează secreția de adrenalină, ceea ce duce la apariția unor probleme precum tensiunea nervoasă, irascibilitatea și insomnia. Excesul de alcool duce la creșterea depozitelor de grăsime din zona inimii și slăbește funcția imunitară. De asemenea, alcoolul micșorează capacitatea ficatului de a elimina toxinele din organism. În condiții de stres, organismul produce o serie de toxine. Dacă aceste toxine nu sunt filtrate de ficat, ele continuă să circule prin organism, provocând daune majore.
- Dulciurile. Zahărul nu conține substanțe nutritive esențiale. El furnizează o creștere bruscă de energie în organism, care este posibil să ducă la extenuarea glandelor suprarenale. Acest lucru poate duce la irascibilitate, o slabă capacitate de concentrare și depresie. Consumul ridicat de zahăr reprezintă o povară serioasă pentru pancreas, fapt ce mărește riscul apariției diabetului.
- Alimentele sărate. Sarea crește tensiunea, epuizează glandele suprarenale și induce instabilitatea emoțională. Folosiți un înlocuitor al sării care să conțină potasiu, în loc de sodiu. Evitați alimentele gata preparate, cu un conținut ridicat de sare, precum șunca, murăturile, cârnații etc.
- Alimentele grase. Evitați consumul de alimente bogate în grăsimi saturate, cum ar fi produsele de origine animală, produsele lactate, alimentele prăjite și cele din meniurile de fast-food. Grăsimile supun sistemul cardiovascular la un stres inutil.
- Laptele de vacă și produsele lactate. Acestea stresează organismul prin substanțele pe care le conțin, de exemplu, proteina numită cazeină, care este foarte greu de digerat și poate declanșa reacții alergice.
- Carnea roșie. Carnea roșie, care are un conținut ridicat de proteine, sporește concentrația de dopamină și norepinefrină din creier, ambele substanțe fiind asociate cu starea de anxietate și de stres.
- Alimentele gata preparate și rafinate, precum pâinea albă și făina rafinată, supun la stres organismul ca urmare a faptului că sunt sărace în substanțe nutritive, conținând din abundență calorii inutile. În plus, pentru a digera alimentele rafinate, organismul dumneavoastră trebuie să-și folosească propriile vitamine și minerale, adică să își consume rezervele. Alimente pe bază de făină albă sunt prăjiturile, biscuiții, pâinea și produsele de patiserie.

- Margarina și alte uleiuri vegetale procesate. Acestea au un conținut foarte ridicat de acizi grași trans, iar o dietă care abundă în acești acizi poate avea un efect negativ asupra colesterolului, crescând riscul afecțiunilor cardiace. În același timp, aceste produse blochează asimilarea de către organism a acizilor grași esențiali, benefici pentru sănătate.
- Alimentele condimentate. Condimentele conțin uleiuri volatile, care au capacitatea de a irita mucoasa stomacului. Este mai bine să evitați să consumați curry, ardei iuți și cârnați foarte picanți, prezenți în bucătăria mexicană și indiană, precum și unele băuturi. Un meniu cu curry sau chilli, conținând un amestec de condimente foarte picante, are capacitatea de a perfora, la propriu, mucoasa gastrică.
- Aditivii alimentari, conservanții și alte substanțe chimice. Aditivii alimentari provoacă un stres enorm organismului, deoarece acesta este nevoit să lucreze din greu pentru a le face față; rezultă că energia și substanțele nutritive atât de valoroase sunt irosite, în loc să fie folosite în mod profitabil, de exemplu, la întărirea sistemului imunitar.

ALIMENTE CARE REDUC STRESUL

Organismul dumneavoastră răspunde la stres prin sporirea cantității de hormoni ai stresului, produsă de glandele suprarenale, iar acești hormoni sunt responsabili pentru cele mai multe dintre simptomele asociate cu stresul: creșterea tensiunii, tensiune musculară, dereglări digestive etc. În același timp, producerea mult crescută de hormoni ai stresului de către glandele suprarenale poate cauza deficiențe nutriționale și o extenuare a acestor glande. În această situație, este afectată reacția dumneavoastră la stres, fapt care duce la o stare de oboseală cronică și la anxietate. Datorită rolului extrem de important al glandelor suprarenale în nutriția adecvată a organismului și reacția la stres, alimentele bogate în substanțe nutritive care ajută funcția suprarenală sunt extrem de benefice pentru reducerea stresului.

- Țelina – un vechi remediu popular pentru scăderea tensiunii arteriale. Eu le recomand pacienților mei cu un nivel ridicat de stres 2-4 tulpini de țelină pe zi. Compușii care intră în compoziția țelinei scad concentrația de hormoni ai stresului, care provoacă vasoconstricție. Țelina conține substanțe nutritive care liniștesc, inclusiv niacinimide. O tulpină de țelină consumată înainte de culcare vă poate da un somn liniștit.
- Semințele de floarea-soarelui. Acestea reprezintă nu numai o sursă bogată în potasiu, ci și în complexul de vitamine B (în special B6 și acid pantotenic), precum și în zinc – elementul care joacă un rol crucial în sănătatea glandelor suprarenale. S-a demonstrat că în perioadele de stres, concentrațiile acestor substanțe nutritive pot scădea serios.
- Orezul brun conține carbohidrați cu absorbție lentă, care pot declanșa eliberarea în organism a unor substanțe care vă dau starea de bine, serotonina și norepinefrina. Acesta vă ajută să faceți față mai bine stresului, îmbunătățindu-vă dispoziția și oferindu-vă o energie susținută.
- Algele. Serotonina și norepinefrina, hormonii care creează starea de bine a organismului, mai pot fi obținuți din triptofan și L-fenil-alanină, aminoacizi prezenți în anumite proteine alimentare. Algele conțin aproximativ 60% proteine și sunt derivate ale celor opt aminoacizi esențiali. Algele au un efect energizant asupra ficatului și facilitează eliminarea toxinelor, scăzând astfel nivelul de stres din organism. Algele conțin în realitate toate substanțele nutritive cunoscute de om, inclusiv pe acelea care au un efect pozitiv asupra sistemului nervos. Ele furnizează substanțele nutritive esențiale, pe care stresul le consumă din organism. Vă puteți cumpăra alge din magazinele de produse naturiste.
- Varza este o bună sursă de vitamine antioxidante A, C și E, care alungă stresul, beta-caroten și seleniu mineral. Antioxidanții luptă împotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi din organism, care au fost eliberați prin reacția la stres și în același timp ajută la transformarea triptofanului în serotonină, jucându-și astfel rolul de a ,,ridica moralul''.
- Migdalele sunt foarte bogate în magneziu, un element foarte bun pentru funcția suprarenală, precum și pentru metabolizarea acizilor grași esențiali. O concentrație mică de magneziu în organism poate fi asociată cu o stare de tensiune, anxietate, irascibilitate și insomnie. Migdalele reprezintă o sursă valoroasă de magneziu (înmuiați-le în apă peste noapte, pentru a le digera mai ușor a doua zi).
- Fructele de pădure sub formă de boabe. Murele au un conținut foarte ridicat de magneziu și vitamina C. Nivelul scăzut de vitamina C slăbește sistemul imunitar și vă dă o stare generală de stres și de epuizare. Alte surse valoroase de vitamina C și magneziu sunt căpșunele și zmeura.

- Semințele de susan. În perioadele de stres necesarul de zinc este mai mare, acesta fiind un element important și pentru metabolismul acizilor grași și producerea de serotonină. Semințele de susan reprezintă o sursă bogată de zinc.
- Castraveții. Vechea zicală englezească „Fii rece ca un castravete'' se bazează, de fapt, pe un adevăr, datorită efectului său calmant asupra sângelui și ficatului. Când ficatul este hrănit cum se cuvine și nu este suprasolicitat, acest organ vital ajută la echilibrarea hormonală, crește buna dispoziție, elimină stresul și dă o stare de sănătate solidă. Încercați să beți suc de castravete și de țelină.
- Sparanghelul. În sparanghelul verde se găsesc multe dintre elementele regeneratoare pentru ficat, rinichi, piele, ligamente și oase. Sparanghelul este foarte bun și pentru formarea învelișului globulelor roșii și are un conținut ridicat de glutationă, o enzimă antioxidantă, care ajută ficatul să funcționeze la un nivel optim. Orice aliment cu un efect pozitiv asupra ficatului are, de fapt, un efect pozitiv asupra dispoziției dumneavoastră și asupra capacității de a face față stresului.
- Usturoiul. De-a lungul timpului, acesta a fost folosit pentru a trata răcelile și guturaiul sau starea generală de epuizare; în zilele noastre însă, practica populară a fost confirmată de știință. Usturoiul conține o substanță detoxifiantă, denumită alicină, care îi dă usturoiului gustul și mirosul caracteristic. Când scăpați de toxinele care circulă prin sistemul dumneavoastră, vă simțiți mai puțin stresat. Usturoiul mai poate avea un impact major și în scăderea tensiunii asociate cu stresul. Un puternic antibiotic, alicina are proprietăți antivirale și antifungice, precum și de scădere a colesterolului, tensiunii și creșterea bunei dispoziții.
- Avocado. Aceste fructe conțin 14 minerale, toate având un rol în reglarea funcțiilor organismului și stimularea creșterii. Merită remarcată concentrația sa mare de fier și cupru, elemente utile pentru regenerarea globulelor roșii și prevenirea anemiei – una dintre cele mai des întâlnite cauze ale stării de oboseală și ale incapacității de a face față eficient stresului.

CEAIURI RECOMANDATE ÎN STĂRILE DE ÎNCORDARE

Ceaiurile din plante pot fi foarte eficiente pentru ameliorarea multor simptome ale stresului. Acestea pot fi obținute din flori, frunze, semințe, tulpini sau rădăcini ale plantelor. Ele conțin substanțe naturale care hrănesc sistemul nervos central și endocrin. Eu zic că merită să le încercați. Aflați care vi se potrivesc.

- Mușețel
- Lemn-dulce
- *Piper methysticum*
- Roiniță
- Valeriană
- Floarea patimilor
- Gura-lupului
- Hamei
- Ginseng
- *Arena sativa*

PLANTE CARE VĂ CRESC REZISTENȚA

Pacienții mei au confirmat rezultatele excelente ale următoarelor plante.

- Eleutherococous Senticosus, plantă cunoscută sub denumirea populară de ginseng siberian (100-500 mg pe zi). Ginsengul siberian și ginsengul panax îmbunătățesc tonusul și funcțiunea glandelor suprarenale, ajutând la echilibrarea secrețiilor hormonale. Studiile au dovedit că ginsengul reprezintă o foarte bună protecție împotriva efectelor stresului fizic și mental.
  Notă: Nu folosiți extract de ginseng panax (chinezesc) sau ginseng american dacă aveți tensiunea crescută.
- Rădăcină de lemn-dulce (capsule 70 mg sau 15 picături de extract lichid, în proporție de 5:1, de trei ori pe zi). Lemnul-dulce este cel mai eficient în reglarea producției de cortizol și în același timp contribuie la relaxarea și refacerea glandelor suprarenale.
- Rhodiola sporește rezistența naturală a organismului la factorii stresanți.
- Planta unghia-găii ajută sistemul imunitar și capacitatea de adaptare a organismului la stres (500 mg, o dată sau de două ori pe zi).

VITAMINE ȘI MINERALE

Concentrațiile acestor elemente nutritive cu rol-cheie în funcționarea organismului dumneavoastră cad brusc în perioadele de stres. Încercați să vă administrați zilnic următoarea formulă antistres:

- 1.000-2.000 mg vitamina C (alegeți o variantă care conține bioflavonoide pentru o protecție extinsă)
- 300 mg magneziu
- 200 mg calciu
- 500 mg vitamina B5 (acid pantotenic)
- B complex (alegeți o formulă care conține aproximativ 75 mg din fiecare vitamină B importantă)
- Complex antioxidant (alegeți o marcă care conține aproximativ 25.000 U.I. beta-caroten, 200 U.I. vitamina E, 30 mg zinc și 200 mcg seleniu)
- 100-500 mg tirozină (un aminoacid) de două ori pe zi, în perioade prelungite de stres
- Sau puteți să luați multivitamine sub formă de praf

TEST PENTRU SISTEMUL IMUNITAR

Este cazul dumneavoastră?

Un regim alimentar bogat în alimente prelucrate și/sau zaharoase

Alergii sau sensibilități la diverse alimente

Plombe dentare din amalgam

Membri apropiați ai familiei care suferă de afecțiuni degenerative

Expunere zilnică la un mediu cu aer de slabă calitate

Senzație de oboseală și indispoziție în cea mai mare parte a timpului

Răceli și gripe frecvente

Probleme gastrointestinale

Lipsa exercițiului fizic

Mai puțin de opt ore de somn pe noapte/insomnie

Locuiți într-o metropolă sau în apropierea ei ori la o șosea foarte aglomerată

Locuiți în apropierea unor stâlpi de electricitate, a unor antene de telefonie mobilă sau a unei centrale de energie nucleară

Trăiți într-o stare constantă de stres

Afte sau infecții micotice recurente

Consum regulat de apă de la chiuvetă, de băuturi carbogazoase sau acidulate

Semne de îmbătrânire prematură

Consum frecvent de tutun și/sau alcool

Prezența urmelor de dinți și a marginilor crestate pe limbă

Folosiți zilnic telefonul mobil și computerul

Utilizați zilnic cuptorul cu microunde

Cu cât răspundeți „da“ la mai multe întrebări, cu atât sistemul dumneavoastră imunitar este mai deteriorat.

ÎNTĂRITORI AI SISTEMULUI IMUNITAR

SEMINȚE ÎNCOLȚITE DE BROCCOLI

Căutați informații la p. 213 pentru a vedea cum le puteți obține în propria bucătărie. Cercetătorii au descoperit că proprietățile specifice imunitare antioxidante ale semințelor încolțite de broccoli sunt de 30-50 de ori mai active și că acestea au o capacitate de absorbție mai mare decât cele neîncolțite. (Totuși, broccoli este foarte bun oricum, așa că vi-l recomand călduros.) Semințele germinate de broccoli au un conținut ridicat de sulforofan, un antioxidant puternic. Ele ajută și întăresc sistemul imunitar pe termen lung. Este bine să le consumați de două ori pe săptămână.

UNGHIA-GĂII

500 mg de două ori pe zi pot constitui un adevărat tonic pentru sistemul imunitar, întărind protecția. Această plantă sporește rezistența organismului la factorii externi de natură patogenă și îi mărește eficiența în lupta împotriva virușilor și a infecțiilor.

RĂDĂCINĂ DE GINSENG

Ginsengul este un tonic nutritiv. Neutralizează efectele radicalilor liberi (molecule distructive) în perioadele de stres. Trimite semnale prin intermediul sistemului imunitar, acționând ca un catalizator pentru eliberarea anumitor hormoni esențiali în apărarea imunitară.

CIUPERCI REISHI ȘI SHIITAKE

Puteți să le folosiți la supe, soteuri sau ca fel secundar. Aceste ciuperci incredibile reprezintă sursa naturală a unei proteine care induce reacții imunitare. Conțin un compus numit lentinal, care pune în funcțiune reacțiile naturale de apărare și protejează organismul de toxinele care scad temperatura, produse de dietele prea acide. Sunt și o excelentă sursă de germaniu, un antioxidant care ajută sistemul imunitar.

MAHONIA AQUIFOLIUM

Se găsește la magazinele cu produse naturiste. Conține un compus numit barberină, foarte util în lupta împotriva bacteriilor dăunătoare.

FRUNZĂ DE MĂSLIN

Această plantă conține un antibiotic natural, foarte eficient împotriva bacteriilor de nenumărate tipuri.

RĂDĂCINĂ DE GHIMBIR

Ghimbirul favorizează reglarea compușilor cu rol important în imunitate. Are o acțiune calmantă, antiseptică, susține capacitatea organismului de a face față factorilor externi: vânt și frig.

RĂDĂCINĂ DE LEMN-DULCE

Planta și ceaiul de lemn-dulce contracarează efectele de suprimare a reacției imunitare, provocate de stres. De asemenea, hrănește și calmează membranele organelor imunitare.

COAJĂ DE LĂMÂIE

Puneți coaja de la o lămâie și stoarceți puțin din sucul acesteia într-o ceașcă cu apă caldă.

CEAI DE PAU D'ARCO

Acest ceai conține un compus activ, numit lapacol, care are un efect antifungic, antiparazitar și antimicrobian. De asemenea, ajută la păstrarea în bună stare a globulelor roșii și a altor organe cu rol în imunitate. Dacă vă simțiți slăbit sau bolnav, acesta este ceaiul pe care trebuie să-l beți.

ECHINACEA

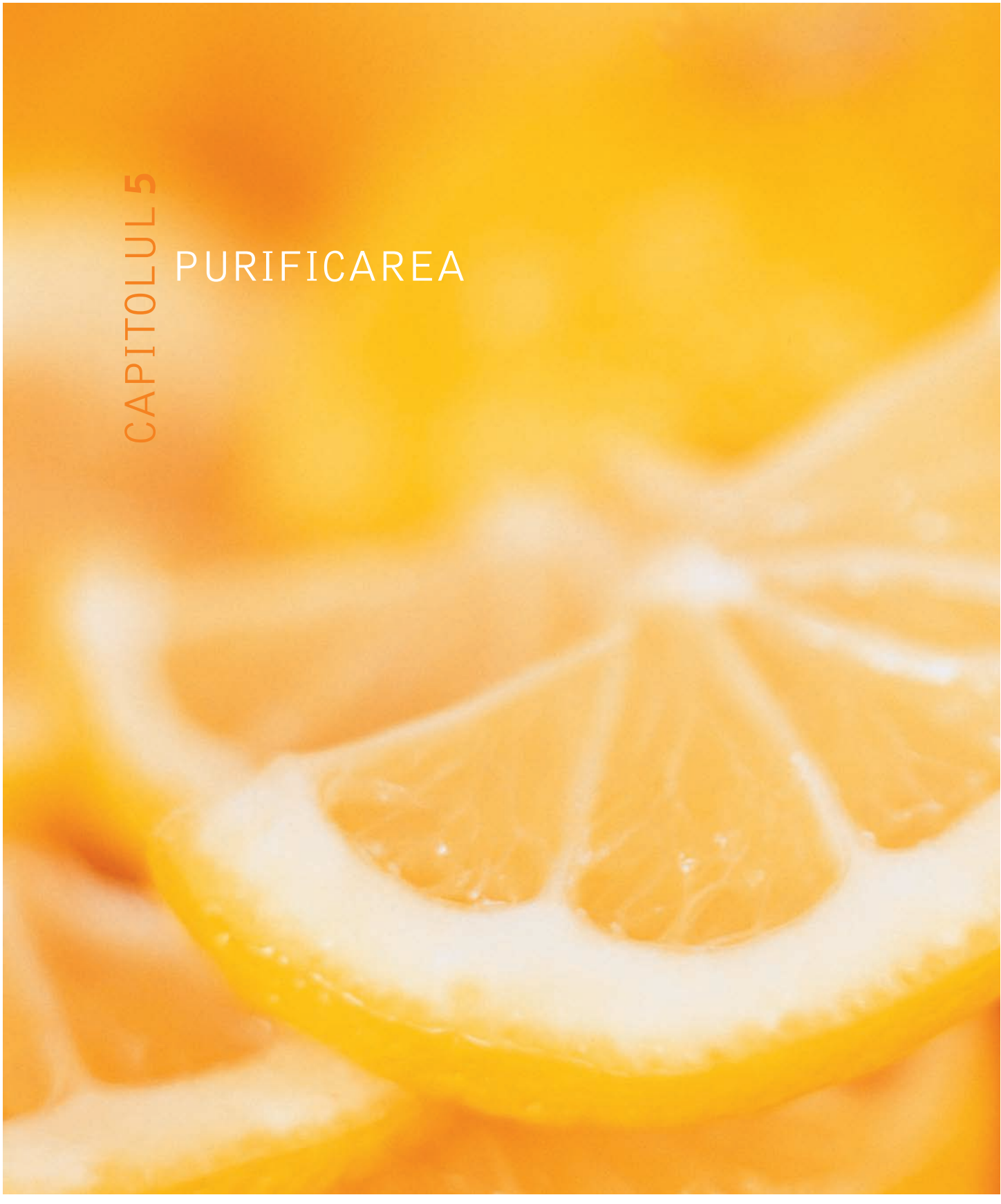
Echinacea ajută la menținerea imunității și înlătură infecțiile. Este disponibilă sub formă de tinctură, tablete sau ceai; cel mai bine este să o consumați alternativ, o săptămână da, una nu.

DURERILE DE SPATE PROGRESIVE, CAUZATE DE STRES

Din experiența mea clinică am aflat că durerile de spate progresive sunt cauzate de stres și de o alimentație nesănătoasă. Merită să reținem faptul că coloana vertebrală este o cale majoră a nervilor din organism. În consecință, stresul de natură emoțională, psihologică sau fizică se manifestă în regiunea dorsală, în special cea lombară – zona în care sunt plasați rinichii. Rinichii reprezintă sistemul de purificare al organismului. Atunci când sunteți foarte stresați sau organismul dumneavoastră este malnutrit ca urmare a unei diete nesănătoase, rinichii trebuie să funcționeze suplimentar, iar sistemul lor de purificare s-ar putea să nu lucreze eficient. De aceea, nutriția joacă un rol vital în prevenirea durerilor de spate.

DIETĂ PENTRU ÎNLĂTURAREA DURERILOR DE SPATE

- Beți multă apă, cel puțin 6-8 pahare pe zi. Deshidratarea le poate provoca dureri de spate chiar și acelora care nu au o predispoziție pentru suferințe în regiunea lombară. Totodată, apa ajută la eliminarea surplusului de particule de acid din rinichi.
- Evitați consumul de carne roșie, cofeină și, în unele cazuri, de produse din lapte de vacă (dacă limba dumneavoastră prezintă o dungă pe mijloc, este un indiciu al faptului că nu puteți digera moleculele mari din laptele de vacă). Zahărul, alcoolul și alimentele procesate pot și ele să agraveze afecțiunea spatelui.
- Consumați cât mai multe legume cu frunze verzi. Nucile și migdalele, semințele și peștele de apă rece sunt alegeri foarte bune în cazul de față. Introduceți în dietă cât mai multe fructe crude, legume și cereale integrale.
- Reduceți consumul de grăsimi nesănătoase. Acestea creează în organismul dumneavoastră compuși ce contribuie la degenerarea discurilor coloanei vertebrale.
- Asigurați-vă că dieta dumneavoastră include cantități suficiente de magneziu și calciu (vezi p. 99).
- Dacă suferiți de dureri în regiunea lombară, luați zilnic următoarele suplimente:
  - Magneziu (1.000 mg)
  - Calciu (750 mg)
  - Siliciu (1-2 linguri de siliciu lichid)
  - Minerale lichide
  - Sucuri de cruditați pentru eliminarea acizilor
  - Boron (3 mg) pentru o mai bună absorbție a substanțelor nutritive de mai sus
  - Suc de aloe vera (2 linguri), luate cu o oră înainte de culcare.



CAPITOLUL 5

PURIFICAREA

CUVÂNTUL „DETOXIFIERE" ESTE ASOCIAT ADESEA CU O CURĂȚARE INTERNĂ RADICALĂ A ORGANISMULUI, CEVA CE SUNĂ A COȘMAR. IATĂ ÎN CONTINUARE DOAR TREI EXEMPLE DIN EXPERIENȚA MEA.

În primul caz, un instructor de arte marțiale a ținut un regim numai cu suc de morcovi și castraveți timp de 30 de zile. Pur și simplu, era epuizat.

În al doilea caz, o foarte bună prietenă de-a mea a urmat un program de detoxifiere la un centru din California pentru „a-și curăța arterele de ciocolată și de înghețată", după cum spunea ea. Timp de trei săptămâni, nu a avut voie să mănânce decât câteva lingurițe de germeni de lucernă și de trifoi, cât era ziua de lungă. Iar dacă era cuminte, drept recompensă i se permitea să mănânce o feliuță subțire de pepene verde la sfârșit de săptămână. Când a plecat de la centrul respectiv, nu avea în minte decât un singur lucru: să mănânce un hamburger uriaș, și asta cât mai repede. Și vorbim despre o persoană care nu mai mâncase carne roșie de ani de zile.

Iar în ultimul caz, un coleg de serviciu a ținut un „program rapid de detoxifiere cu fasole mung și orez". Acest „arac uman" de fasole nu a mâncat nimic altceva decât fasole mung și orez brun timp de 60 de zile la rând, dimineața, la prânz și seara. Spunea că această dietă l-a cam amețit, l-a făcut mai aiurit, „îi mai provoca și leșinuri din când în când", totuși l-a ajutat „să-și cunoască sufletul".

Tuturor participanților la programul *Ești ceea ce mănânci* li s-a prescris o ședință de hidroterapia colonului, ca însoțire la schimbările din alimentație. Un participant a fost atât de încântat de rezultate, încât a ținut să facă o cură de zece astfel de ședințe. Prima sa ședință de hidroterapie a colonului a fost ca erupția unui vulcan. Atât de multe particule de alimente nedigerate (ca să le denumim politicos) care încercau de ani de zile să se elibereze își găsiseră, în sfârșit, libertatea în acea avalanșă gigantică! A scăzut în greutate câteva kilograme într-o singură zi!

Realitatea este că nici o detoxifiere, de nici un fel, nu trebuie să fie radicală sau extremă și nici nu trebuie să fie neplăcută sau incomodă. O detoxifiere poate fi delicată, ușor de realizat, simplă și minimală. În plus, o detoxifiere nu trebuie să fie atât de austeră, încât să ajungeți într-un asemenea hal de disperare, că ați putea face o crimă pentru o ciocolată.

Oricum, organismele noastre se detoxifiază automat în fiecare zi. Organismul are propriile sale acțiuni detoxifiante fiziologice, naturale: de exemplu, transpirația, urinarea și golirea intestinelor. Dar în era noastră modernă, plină de poluare, de metale grele, de radiații de la computere și telefoanele mobile, de țigări, de solvenți brutali de curățare, de spray-uri industriale, de pesticide chimice, de acțiuni militare, de alcool și de multe altele, organismul uman a devenit supraîncărcat cu diverse toxine. Trupurile noastre au nevoie de puțin ajutor din când în când.

Pacienții care au adoptat în viața lor zilnică sfaturile mele simple de detoxifiere și apoi au aplicat corect planul de detoxifiere de o zi, propus de mine, au reușit să îndepărteze o serie de probleme de sănătate, după cum urmează:

- Apetit sexual scăzut
- Infertilitate
- Impotență
- Sindrom premenstrual
- Indigestie
- Chisturi ovariene
- Dureri de cap
- Dureri ale încheieturilor
- Respirație urât mirositoare
- Alergii
- Constipație
- Unghii fragile
- Erupții ale pielii
- Memorie slabă
- Depresie
- Insomnie
- Greutate excesivă

Și cel mai important este faptul că se simt minunat! În prima parte a acestui capitol, vă voi da șase sfaturi simple, pe care le puteți include în programul dumneavoastră zilnic. Acestea vă vor menține organismul într-o stare relativ lipsită de toxine. Apoi, în a doua parte, puteți urma planul meu de detoxifiere de o zi.

DE CE AVEM NEVOIE DE DETOXIFIERE?

În depozitele de grăsimi ale organismului sunt stocate substanțe străine și toxine. Astfel, în multe cazuri, este posibil ca oamenii să poarte cu ei până la 4,5 kilograme în plus de reziduuri toxice, care produc un mucus nesănătos.

Și vă mai mirați de ce sunteți atât de obosit, suferiți de tulburări digestive, dureri de cap, dureri ale încheieturilor, respirație urât mirositoare, alergii, constipație, unghii fragile, erupții ale pielii, memorie slabă, depresie, insomnie, greutate excesivă etc.? Trăim într-o lume plină de toxicitate, iar organismul dumneavoastră devine din ce în ce mai intoxicat.

O vreme, organismul dumneavoastră va lupta pentru a se apăra de noxe și de substanțele toxice, învăluindu-le în mucus sau grăsime și împiedicându-le în felul acesta să producă efecte imunitare adverse. Însă această reacție de ,,prim-ajutor'' funcționează doar temporar. Nu după mult timp, toxinele vor evada în fluxul sangvin și vor penetra membranele celulare, tulburând funcția metabolică și producând distrugeri ale țesuturilor.

Dacă încă nu v-am convins, atunci acceptați Provocarea Detoxifierii și veți vedea cu ochii dumneavoastră că organismul are nevoie de o purificare.

CE SUNT TOXINELE?

Toxină poate fi orice substanță care are efecte negative asupra organismului, generând intoleranțe, alergii și o stare generală de boală. Suntem înconjurați de potențiale toxine, începând de la apa pe care o bem, mâncarea pe care o consumăm și aerul pe care îl respirăm. Cele mai perfide toxine sunt acelea pe care nu le vedem, cele invizibile, astfel încât nu suntem conștienți de riscurile grave pe care le implică. Totuși, partea bună a lucrurilor este aceea că organismul are capacitatea de a expulza destul de repede toxinele, dacă dețineți cunoștințele, instrumentele și planul meu pentru a scăpa de ele.

ACCEPTAȚI PROVOCAREA DETOXIFIERII

Răspundeți cu „da“ sau „nu“ la fiecare dintre întrebările următoare.

Locuiți într-un oraș mare?

Lucrați într-un birou?

Circulați de obicei cu metroul?

Obișnuiți să faceți jogging, să alergați sau să vă plimbați pe străzi cu trafic aglomerat?

Obișnuiți să folosiți telefonul mobil?

Obișnuiți să lucrați la calculator?

Aveți în apropierea casei stâlpi de electricitate, o centrală de energie electrică sau nucleară ori o antenă de telefonie mobilă?

Fumați sau obișnuiți să consumați alte substanțe?

Folosiți frecvent medicamente sau alte substanțe cu prescripție medicală pentru relaxare?

Beți regulat (zilnic) alcool sau abuzați de alcool la sfârșit de săptămână sau cu alte ocazii?

Aveți o viață sedentară, lipsită de mișcare fizică?

În cursul unui an, se întâmplă să răciți, să luați gripă și/sau vreun virus mai mult de trei ori?

Aveți plombe cu mercur în dantură?

Obișnuiți să beți regulat (zilnic) vreuna dintre următoarele băuturi: cafea, băuturi acidulate, apă de la robinet, lapte de vacă și/sau băuturi carbogazoase?

Obișnuiți să consumați regulat următoarele alimente: zahăr, dulciuri, ciocolată, pâine albă, alimente conservate, congelate, preparate la microunde, prăjite, carne, preparate din carne conservate în saramură, biscuiți, prăjituri?

Obișnuiți să puneți zahăr alb rafinat sau înlocuitori de zahăr în cafea sau ceai?

De obicei, puneți sare în mâncare atunci când gătiți sau adăugați sare atunci când vi se servește masa?

La cumpărarea alimentelor, neglijați citirea etichetelor în vederea descoperirii substanțelor chimice sau a conservanților?

REZULTAT

Dacă ați răspuns „da“ la mai mult de cinci întrebări, foarte probabil că sunteți un pachet de toxine. Vă sugerez să aderați la planul meu de detoxifiere cât mai curând posibil. Să zicem, chiar săptămâna aceasta!

Dacă ați răspuns „da“ la mai mult de zece întrebări, atunci înseamnă că sunteți un imens depozit de toxine. Aproape sigur toate organele dumneavoastră sunt invadate de toxine, toate celulele, sângele și organismul în întregime. S-ar putea să aveți o respirație urât mirositoare, flatulență și un miros neplăcut al trupului. Dacă încă nu aveți aceste simptome, le veți avea în curând, alături de alte afecțiuni serioase, dacă nu luați atitudine imediat. În consecință, ar trebui să adoptați planul meu de detoxifiere de o zi imediat. Vreau să spun chiar azi. Nu vă mai dau altă șansă!

Partea bună este aceea că nici un tip de detoxifiere nu trebuie să fie neplăcut, umilitor sau deranjant. Curățarea poate să fie blândă, ușoară, simplă și minimală. Cu siguranță, ea nu trebuie să fie atât de austeră încât, din disperare, să fiți capabil de crimă pentru o gogoașă.

SFATURI SIMPLE PENTRU O DETOXIFIERE ZILNICĂ

AM DESCOPERIT FAPTUL CĂ PACIENȚII CARE ADOPTĂ SFATURILE MELE SIMPLE DE DETOXIFIERE ÎN VIAȚA LOR DE ZI CU ZI ȘI APLICĂ PLANUL MEU DE DETOXIFIERE DE 0 ZI REUȘESC SĂ SLĂBEASCĂ MULT MAI UȘOR. DE ASEMENEA, REUȘESC SĂ ÎNLĂTURE TOATE TIPURILE DE PROBLEME DE SĂNĂTATE, PRINTRE CARE: UN APETIT SEXUAL SCĂZUT, INFERTILITATE, IMPOTENȚĂ, SINDROM PREMENSTRUAL, INDIGESTIE, MALABSORBȚIE, CHISTURI OVARIENE, DURERI DE CAP, DURERI ALE ÎNCHEIETURILOR, RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE, ALERGII, CONSTIPAȚIE, UNGHII FRAGILE, ERUPȚII ALE PIELII, MEMORIE SLABĂ, DEPRESIE, INSOMNIE, GREUTATE EXCESIVĂ... ȘI LISTA CONTINUĂ. DAR CEL MAI IMPORTANT LUCRU ESTE ACELA CĂ PERSOANELE CARE URMEAZĂ SFATURILE MELE DE DETOXIFIERE SE SIMT MINUNAT! ÎN CONTINUARE, VĂ VOI PREZENTA ȘASE SFATURI SIMPLE, PE CARE LE PUTEȚI INCLUDE ÎN PROGRAMUL DUMNEAVOASTRĂ ZILNIC, PENTRU A VĂ MENȚINE ORGANISMUL RELATIV LIPSIT DE TOXINE. DUPĂ ACEEA, VĂ VOI EXPUNE PLANUL MEU DE DETOXIFIERE DE 0 ZI.

Nu uitați, aceste sfaturi
nu trebuie încercate
o singură dată; ci trebuie
aplicate zi de zi.

Perierea trupului curăță resturile și toxinele din organismul dumneavoastră. Faceți această încercare și vă veți simți ca nou.

1 ANALIZAȚI CU ATENȚIE LISTA DE ALIMENTE DE MAI JOS

Asigurați-vă că o aveți la îndemână tot timpul, deoarece vă arată care sunt alimentele cu cel mai puternic efect detoxifiant și care sunt cele mai toxice în viața de zi cu zi.

Topul alimentelor detoxifiante

- Sucurile de fructe și de legume
- Apa
- Alimente crude/germeni/frunze
- Fructe, vegetale, cereale integrale, legume, semințe

Alimente care trebuie evitate

- Zahăr
- Alimente prăjite
- Produse lactate
- Alcool
- Cofeină

2 CUMPĂRAȚI ȘI FOLOSIȚI URMĂTOARELE:

- Un **storcător de legume și fructe** pentru a vă prepara singur sucurile. Nu trebuie să vă chinuiți să cumpărați cel mai scump model – luați exact ce vă permiteți. După ce vă familiarizați cu sucurile, puteți să vă căutați un aparat mai modern și mai rapid.
- Un **mixer**, cu ajutorul căruia să vă preparați alimentele sub formă de piureuri sau de pastă, care sunt delicioase și ușor de digerat.

3 ÎNCEPEȚI SĂ FOLOSIȚI O PERIE PENTRU PIELE

Cumpărați o perie pentru piele și începeți să o folosiți. Perierea pielii uscate grăbește viteza de eliminare a toxinelor din organism, punând în mișcare celulele sangvine și țesutul limfatic, două căi fiziologice de detoxifiere. Frecarea pielii cu peria nu este o acțiune care trebuie efectuată odată cu baia sau la duș, ci atunci când pielea este uscată. Puteți face baie după aceea, dar nu în timpul procesului de periere.

Metodă:

Frecați ușor cu peria tălpile picioarelor, apoi aplicați mișcări de jos în sus, de-a lungul gambelor, apoi pe brațe în sus și coborâți pe spate. Periați trupul cu mișcări lungi, îndreptate spre inimă, fapt ce va îmbunătăți circulația și va tonifica pielea și țesuturile. Folosiți întotdeauna mișcări delicate, pentru a nu răni pielea, a nu afecta venele sau a le inflama.

4 RESPIRAȚI!

Felul în care respirați poate avea un efect extrem de important asupra sănătății dumneavoastră – oxigenul este un detoxifiant puternic. Respirația profundă este vitală. Cei mai mulți oameni au o respirație superficială, privându-și în felul acesta celulele, organele și glandele de mult râvnitul oxigen. Acesta efectiv hrănește sângele și celulele, prin detoxifierea organelor și a glandelor și este la fel de important ca și asigurarea unei cantități adecvate de apă și consumarea unor alimente de bună calitate. Lipsa oxigenului „înfometează" creierul, sistemul nervos, glandele suprarenale, glanda pituitară, rinichii, vezica biliară, splina, ficatul, diafragma și colonul.

Prin metoda mea vă recomand să respirați mai amplu și mai deplin, chiar din partea inferioară a diafragmei, umplându-vă la maxim plămânii cu aer, în mod regulat. Dar pentru a ajunge la stadiul în care respirația profundă devine parte integrantă a vieții dumneavoastră, vă sugerez să practicați următoarea metodă de respirație cel puțin câteva minute pe zi. Odată ce o veți stăpâni, vă va fi mult mai ușor să includeți respirația profundă în stilul dumneavoastră normal de viață, atunci când mergeți, vorbiți, stați pe scaun, munciți sau vă relaxați.

Metodă:

- Așezați-vă pe podea, pe spate, în poziția cea mai confortabilă: de exemplu, puteți să țineți genunchii îndoiți și tălpile puțin depărtate. Închideți ochii, dacă aceasta vă ajută să vă relaxați.
- Așezați o mână pe abdomen, iar cealaltă pe piept. Apoi respirați adânc. Care dintre cele două mâini se mișcă prima: cea de pe piept sau cea de pe abdomen? Dacă prima se mișcă cea de pe piept, înseamnă că nu vă folosiți plămânii la capacitatea optimă. Fără îndoială, vă privați celulele și organele de oxigen.
- Acum inspirați ușor pe nas. Numărați până la zece, dacă vă concentrați mai bine în felul acesta.
- Scoateți un șuierat ușor printre buze. Apoi expirați tot aerul rămas cât mai ușor și delicat posibil, aplicând simultan o presiune lejeră pe abdomenul inferior, pentru a ajuta eliminarea aerului stătut.
- Inspirați ușor pe nări, menținând o mână pe stomac, chiar deasupra ombilicului. Încercați să vizualizați cum respirația se extinde în plămâni, coaste și părțile laterale (segmentele de mijloc și superioare ale spatelui). Este ca și cum ați sufla aer într-un balon. Când inhalați, vă umpleți cu aer. Acest aer se extinde în părțile laterale, spre coaste și spate. Când expirați, balonul de dezumflă.
- La expirare, simțiți mișcarea de coborâre a coastelor și tensiunea care se împrăștie, în timp ce abdomenul și partea superioară a trupului se dezumflă. Scoateți din nou același șuierat ușor și eliminați aerul, golindu-vă complet plămânii. Odată ce veți căpăta experiență în această mișcare, nu va mai fi nevoie să scoateți sunetul respectiv.

REȚINEȚI!

Nu trebuie să forțați acest proces. El trebuie să fie un exercițiu domol, ușor, relaxant, meditativ. Încercați să vizualizați (să vă imaginați), să vă gândiți la mișcările lente ale aerului și, cel mai important, să vă simțiți calm, liniștit și senin în timp ce exersați.

5 FACEȚI ZILNIC EXERCIȚII FIZICE

Pentru o detoxifiere corectă a organismului, exercițiul fizic are un rol esențial. Nu vreau să spun că trebuie să vă „înhămați" la un program serios de fitness, care să vă poarte zilnic la centrul sportiv din zonă. Vă propun mișcări simple, ușoare – genul de exerciții care vă mențin trupul vioi, suplu și tânăr! Întinderile, mersul pe jos, urcatul scărilor, săriturile ușoare la trambulină, dansul, salsa, disco, înotul, bicicleta, gimnastica aerobică, Pilates, chiar și tehnicile tai chi sau karate, dacă puteți să le practicați în apropiere sau orice alte mișcări moderate, efectuate de plăcere sunt excelente dacă le practicați în mod regulat. Este benefică orice acțiune care vă face să transpirați.

6 BEȚI APĂ

Beți în mod regulat apă plată – nu consumați apă de la robinet, decât dacă aveți montat un filtru. Apa este unul dintre fluidele cu cele mai eficiente proprietăți detoxifiante pe care ni le putem oferi zilnic. Vă recomand să consumați 6-8 pahare de apă pe zi.

PROGRAMUL DE DETOXIFIERE DE O ZI AL DR. GILLIAN

PENTRU CA PROCESUL DE DETOXIFIERE SĂ FUNCȚIONEZE CORECT, NU TREBUIE SĂ VĂ ÎNFOMETAȚI. PUR ȘI SIMPLU, LE VEȚI ACORDA ORGANELOR DUMNEAVOASTRĂ O PAUZĂ DE LA CEEA CE MÂNCAȚI ÎN MOD OBIȘNUIT. VEȚI ELIMINA ALIMENTELE NOCIVE, VEȚI CONSUMA DIN PLIN ALIMENTE CARE VĂ PURIFICĂ ORGANELE ȘI FACILITEAZĂ ELIMINAREA TOXINELOR DIN ORGANISM. IAR CA REZULTAT, VEȚI DEBORDA DE ENERGIE ȘI DE VITALITATE.

ALIMENTE NOCIVE: PERICOL... NU VĂ APROPIAȚI!

În ziua în care urmați programul de detoxifiere, luați-vă rămas-bun de la alimentele care vă distrug celulele, vă consumă energia, sunt greu de digerat și vă năruie vitalitatea. Iată o listă a acestor alimente. Și dacă veți reuși să vă țineți departe de aceste alimente pentru o perioadă mai îndelungată, cu atât mai bine! Acest lucru vă va îmbunătăți viața și vă va ușura calea către un trup suplu și sănătos.

EVITAȚI URMĂTOARELE:

- Cafea
- Moluște și scoici
- Zahăr
- Ceai
- Lapte
- Sare și piper
- Tutun
- Ouă
- Băuturi carbogazoase
- Alcool
- Brânză
- Alimente prăjite
- Carne roșie
- Ulei de gătit
- Maioneză
- Carne de pasăre
- Pâine
- Muștar
- Pește
- Medicamente (exceptând cazurile în care vă tratați pentru o afecțiune deja existentă)

PASTILA DE ȘTIINȚĂ

Limfa și sistemul limfatic formează instalația majoră prin intermediul căreia se elimină din organism materiile nedorite. Exercițiul fizic acționează ca o pompă ce impulsionează sistemul limfatic să evacueze toxinele din organism. Dacă nu faceți mișcare, limfa nu poate să funcționeze eficient. Eu susțin că exercițiul fizic moderat, mai mult decât orice altceva, vă va menține tinerețea fizică, mentală și sexuală. Așa că vă rog să continuați practicarea exercițiilor fizice și după încheierea zilei de detoxifiere.

EXERCIȚIUL FIZIC

Cel mai important lucru este ca în ziua de detoxifiere să întreprindeți ceva care vă face plăcere. Nu aveți nevoie de un partener pentru acest lucru. Pur și simplu dați drumul la radio, găsiți un post pe care-l agreați și începeți să dansați. Vă creează bună dispoziție, pune în mișcare sângele și sistemul circulator, vă tonifică trupul și vă ridică moralul. Dacă copiii vă sunt acasă, vor fi bucuroși să danseze cu dumneavoastră. Este un lucru pe care-l puteți face la fel de bine împreună cu cineva sau de unul singur; vă distrați și vă întineriți fiecare parte a corpului în același timp.

Dansați cam 30-45 de minute, cât durează un program normal de gimnastică aerobică. Pacienților mei care au slujbe de birou le spun să se ridice de pe scaun la fiecare oră și să danseze nebunește timp de cinci minute. Dar în ziua în care urmați programul de detoxifiere, acordați-vă dreptul de a face tot ceea ce doriți, fără a exagera. Prin arcuiri, mișcări, întinderi și relaxări ale mușchilor, lichidul limfatic va extrage în mod eficient toxinele. Același lucru se realizează prin transpirație.

SUBSTANȚELE NUTRITIVE ÎN CURSUL ZILEI DE DETOXIFIERE

ÎN CURSUL ZILEI DE DETOXIFIERE, AR TREBUI SĂ LUAȚI URMĂTOARELE SUPLIMENTE, CARE VĂ VOR AJUTA SĂ VĂ PURIFICAȚI FICATUL, SĂ VĂ CURĂȚAȚI INTESTINELE ȘI CELULELE, ÎNTĂRINDU-VĂ ÎN ACELAȘI TIMP ÎNTREAGA CONSTITUȚIE.

1 ALIMENTE VERZI SUPERCONCENTRATE

Asigurați-vă că aveți două linguriţe cu vârf de alimente verzi superconcentrate pentru ziua de detoxifiere. Alegeți unul sau mai multe dintre următoarele alimente:

- Alge sălbatice verzi-albastre
- Spirulina
- Chlorella
- Pir
- Plantă de orz
- Amestecul sub formă de praf al Dr. Gillian McKeith

2 ENZIME DIGESTIVE

Luaţi-le conform indicațiilor sau odată cu orice masă/băutură caldă.

3 SEMINȚE DE IN SAU ULEI DE IN

Luaţi zilnic câte o lingură din fiecare.

4 SILYBUM MARIANUM

Luaţi *Silybum marianum* sau acid alfa lipoic pentru a ajuta organele cu rol în detoxifiere (2 capsule pe zi). (Dacă doriți, desfaceţi capsulele şi turnaţi conţinutul lor în suc, la mijlocul zilei.) Pentru a vă da seama dacă aveți nevoie de *Silybum marianum* sau de acid alfa lipoic, analizați simptomele din caseta care urmează. Dacă prezentați fie şi numai unul dintre ele, înseamnă că aveți nevoie de *Silybum marianum* sau de acid alfa lipoic în cursul programului de detoxifiere – şi încă două săptămâni după aceea.

5 **ACIDOPHILUS**

Dacă optați pentru o clismă sau hidroterapia colonului, veți avea nevoie de suplimente cu Acidophilus.

6 **SEMINȚE ÎNCOLȚITE**

Învățați să vă puneți singuri semințele la încolțit și să obțineți germeni comestibili. Găsiți indicațiile la p. 213 sau puteți să le cumpărați gata germinate.

AVEȚI NEVOIE DE SILYBUM MARIANUM?

Greață	Dureri de cap	Indigestie
Hemoroizi	Echimoze	Indispoziție
Depresie	Vedere încețoșată	Furie
Depresie post-partum	Irascibilitate	Agresivitate
Stare de încordare	Unghii exfoliate	Ochi roșii
Sensibilitate sub coasta dreaptă	Insomnie	Amețeală
Țiuit în urechi	Palme fierbinți	Tălpi fiebinți
Ochi dureroși	Față roșie	Plombe din amalgam

Tremuratul limbii (în momentul în care înghițiți, limba are o mișcare tremurată)

PROGRAMUL DE DETOXIFIERE DE O ZI: PAS CU PAS

LA TREZIRE

(Ora poate să difere în funcție de programul fiecăruia):

7.00 APĂ CALDĂ CU LĂMÂIE

Stoarceți lămâie proaspătă în puțină apă caldă, după preferință. Apa caldă cu lămâie vă oferă un început de zi delicat, pentru că traversează intestinele, ajutând la eliminarea materiilor fecale din ziua precedentă. (Apa rece băută pe stomacul gol dimineața vă va produce un șoc și va bloca abdomenul, producându-vă gaze și balonare.)

7.30 SEMINȚE DE IN

Puteți alege:

- Fie să puneți două linguriță cu vârf de semințe de in într-un pahar mare cu apă filtrată;
- Fie să înmuiați o lingură de semințe de in într-o cană cu apă fiartă cu o seară înainte. Dimineața beți numai lichidul, fără semințe.

8.00 MICUL-DEJUN

Puteți alege:

- Fructe – dacă le consumați la micul-dejun, ar trebui să aibă temperatura camerei. Mâncați suficient de multe, astfel încât să vă dispară foamea și mestecați-le foarte bine. Evitați portocalele și sucul de portocale, pentru că sunt prea acide. Dacă alegeți strugurii, nu-i amestecați cu nici un alt fruct. Mai puteți alege: mere, pere, papaya, ananas, cireșe, piersici, prune, pepene verde, caise, fructe de pădure.
- Supă miso
- Suc de legume obținut din: 1 castravete, un sfert de rădăcină de ghimbir (decojită), 4 tulpini de țelină, 100 g germeni de lucernă, 3 rămurele de pătrunjel și un morcov (curățat).

9.30 PAUZA DE CEAI: BEȚI O CEAȘCĂ SAU DOUĂ DE CEAI DIN PLANTE

În timpul zilei de detoxifiere, vom avea câteva pauze de ceai. La urma urmei, ce ne-am face fără pauzele de ceai? Așa că nici ziua aceasta nu trebuie să fie diferită. Și am inclus destule, pentru plăcerea dumneavoastră. Totuși, din punct de vedere nutrițional, ceaiurile recomandate de mine sunt hrănitoare, vindecătoare și sporesc detoxifierea. Trebuie să alegeți din lista de ceaiuri pe care o voi da în continuare. Trebuie să renunțați la ceaiul dumneavoastră negru obișnuit, plin de cofeină, dar puteți să beți din următoarele: urzică, păpădie, mușețel, salvie sau echinacea.

10.00 PAUZA DE SUC DE FRUCTE

Alegeți fructe de sezon, stoarse proaspăt sau pisate cu mixerul – pe pagina următoare găsiți câteva idei. Dacă este perioada de iarnă și/sau sunteți înfrigurat, atunci adăugați puțină apă caldă la sucul proaspăt obținut. Dacă simțiți că vi se face foame pe la jumătatea dimineții, atunci puteți să vă faceți mai multe sucuri.

Dacă una sau mai multe dintre afirmațiile de mai jos sunt valabile pentru dumneavoastră, vă recomand să încălziți fructele fie ținându-le puțin la aburi, fie punându-le într-un vas cu apă caldă (nu trebuie să fierbeți fructele, doar să le încălziți).

- Este iarnă și/sau nu trăiți într-o regiune cu climă caldă
- Vă este frig și aveți o circulație sangvină deficitară
- Splina dumneavoastră este slăbită. (Vă puteți da ușor seama de acest lucru privindu-vă limba în oglindă. La p. 34 găsiți care aspecte ale limbii indică o splină slăbită.)

DESERT CU MERE CALDE

6 mere
2 pere

- Decojiți fructele, scoateți-le miezul și tăiați-le în bucăți. Înăbușiți-le ușor și apoi amestecați-le cu mixerul.

La acest desert obținut din fructe calde, adăugați o capsulă de enzime digestive – deschideți o capsulă și turnați conținutul ei în amestecul de fructe.

REȚETE DE SUCURI

Înainte de stoarcere, toate fructele și legumele trebuie curățate de coajă și de partea din mijloc. Rădăcina de ghimbir trebuie decojită și măcinată.

SURPRIZĂ CU SEMINȚE ÎNCOLȚITE

1 măr, 175 g lucernă sau trifoi încolțit, 6 frunze proaspete de mentă, 3 morcovi.

ESENȚĂ DE LĂMÂIE

8 morcovi, 1 măr, sucul stors de la o lămâie, o bucată de rădăcină de ghimbir de 2,5 cm.

VARIETATE CU PAPAYA

2 fructe tari de papaya, 2 pere, o jumătate de linguriță de rădăcină de ghimbir măcinată.

ABUNDENȚĂ DE STRUGURI

20 de boabe de struguri albi, 10 căpșune, 1 măr, 2 rămurele proaspete de mentă.

VESELIE CU GHIMBIR

2 mere, 2 pere, o bucățică de rădăcină de ghimbir.
Aceasta este o soluție excelentă pentru a vă înviora la micul-dejun; vă va pune în mișcare întregul sistem. Este și un deșteptător al papilelor gustative.

BLITZ CU FRUCTE DE PĂDURE

1 caserolă plină cu fructele de pădure preferate de dumneavoastră sau cu un amestec din acestea (căpșune, afine, agrișe, zmeură), 2 piersici, 1 măr.

REVITALIZANT CU ANANAS

Sucul de la 1 ananas.

12.30 PRÂNZ

Ați ajuns până aici. Și pariez că v-ați descurcat bine până acum.

Sosește prânzul.

Puteți alege dintre următoarele variante:

- Salată de crudități cu semințe încolțite
- Supă de castravete cu mentă proaspătă
- Varză acră nepreparată
- Cereale, cum ar fi meiul, quinoa, orezul sau amarantul.

După ce gătiți cerealele (vezi p. 66), adăugați una sau mai multe dintre următoarele condimente crude și amestecați-le: mărar, arpagic, hațmațuchi sau frunze de păpădie. Mâncați-le împreună cu o garnitură de broccoli, conopidă, varză, castravete, salată verde, țelină sau varză de Bruxelles.

SUPĂ DE CASTRAVETE CU MENTĂ (REȚETA DR. GILLIAN)

Sucul obținut de la 3 castraveți și 2 bucăți de țelină
1 castravete mărunțit
¼ cană de frunze tocate de mentă proaspătă
¼ cană de pătrunjel proaspăt, tocat
¼ tulpină de praz, tocat mărunt

Puneți toate ingredientele într-un mixer sau robot de bucătărie și amestecați-le până când devin o pastă.

14.00 PAUZĂ DE CEAI DIN PLANTE

14.30 SUCUL DETOXIFIANT DE LEGUME, DUPĂ REȚETA DR. MCKEITH

Alegeți una dintre variantele de suc proaspăt, pe care să vi-l preparați dumneavoastră.

MORCOVMANIA

Această rețetă este delicioasă și extrem de hrănitoare pentru ficat.
6 morcovi, 2 tulpini de țelină și 1 măr.
(Încercați și varianta fără măr.)

SUFLEU DE SFECLĂ

½ sfeclă, 2 morcovi, 1 tulpină de țelină, ½ castravete mic.

CASTRAVETE RĂCOROS

2 castraveți întregi, ¼ – ½ sfeclă, 1 ramură de mărar

GHIVECI DE CASTRAVEȚI

2 castraveți, 4 tulpini de țelină, ¼ rădăcină de ghimbir (opțional), o ramură de busuioc sau coriandru. Aceasta este rețeta mea favorită.

LEGUME LA PACHET

0 legătură de pătrunjel, 1 frunză de varză creață, 5 morcovi și o bucățică mică de rădăcină de ghimbir.

ȚELINĂ ENERGIZANTĂ

2 tulpini de țelină, o legătură de pătrunjel, 1 cățel de usturoi, 5 morcovi și 100 g lucernă încolțită (se folosește opțional, dar este nemaipomenită).

15.00 PAUZĂ DE CEAI DIN PLANTE

15.30 E ORA DE GUSTARE!

Ronțăiți semințe de floarea-soarelui, de dovleac și/sau varză acră negătită.

16.00 DELICIOASA PASTĂ DE LEGUME (REȚETA DR. GILLIAN)

6 morcovi (cât mai întregi)
1 avocado moale
10 frunze de busuioc
1 măr
1 felie de lămâie

Stoarceți morcovii și mărul cu ajutorul storcătorului. Adăugați sucul obținut la celelalte ingrediente și amestecați-le cu mixerul sau cu robotul de bucătărie. Stoarceți o felie de lămâie în compoziția obținută.

17.30 CINA

Ziua dumneavoastră este aproape de sfârșit. Acum puteți mânca o căpățână de salată crudă cu semințe încolțite. Dacă vă este teribil de foame, puteți să adăugați o cantitate mică de cereale.

18.30 PAUZĂ DE „SUPĂ CU POTASIU“

Vă descurcați minunat. Țineți-o tot așa!

CE VREA SĂ ÎNSEMNE „SUPA DE POTASIU“?

Fiertura cu potasiu le furnizează organelor, glandelor și țesuturilor un adevărat cocteil de minerale și vitamine – îndeosebi potasiu, pentru echilibrul electrolitic. Dezechilibrul mineralelor reprezintă un factor care duce la încetinirea funcționării organelor. Eu vreau ca, odată cu infuzia de vitamine, să primiți din plin și minerale.

SUPA CU POTASIU

Întotdeauna trebuie să spălați bine ingredientele, dar nu este nevoie să le curățați de coajă dacă folosiți produse ecologice.

Ingrediente

2 cartofi mari
2 morcovi
1 cană de sfeclă roșie (opțional)
4 tulpini de țelină cu tot cu frunze
1 cană de pătrunjel
1 cană de napi
1 vârf de cuțit de piper cayenne, după gust

Folosiți ustensile și vase din oțel inoxidabil. Umpleți un vas cu aproximativ 1,8 litri de apă. Tăiați legumele în felii și introduceți-le în apă – nu lăsați niciodată legumele să aștepte prea mult înainte de preparare. Aduceți-le la temperatura de fierbere, apoi micșorați flacăra. Acoperiți vasul și gătiți la temperatură scăzută (fierbeți la foc foarte mic) aproximativ 2 ore. Strecurați legumele și beți **doar** zeama.

VĂ ROG SĂ NU VĂ IMPACIENTAȚI!

Dacă este un efort prea mare pentru dumneavoastră și nu puteți să vă ocupați de prepararea supei de potasiu, vă rog să nu vă impacientați. Puteți să mergeți la magazinul cu produse naturiste din zona în care locuiți și să cumpărați pachete de supă miso! Tot ceea ce vă mai rămâne de făcut este să le puneți în apă fierbinte și apoi să beți compoziția. Destul de ușor, nu-i așa?

19.30 PAUZĂ DE APĂ CALDĂ CU LĂMÂIE

Stoarceți o lămâie proaspătă într-o ceașcă cu apă caldă sau chiar fierbinte și apoi beți acest amestec.

20.15 PERIAJ PE PIELEA USCATĂ

(vezi p. 132)

20.30 RECOMPENSA DUMNEAVOASTRĂ: O BAIE MINERALĂ

Până acum ați reușit; meritați un bonus. Recompensa dumneavoastră este o baie miraculoasă. Și pentru că veni vorba, lucrul acesta nu este numai pentru femei. Și bărbații se vor putea bucura de această baie liniștitoare, plină de minerale. După ce cada s-a umplut cu apă, adăugați următoarele ingrediente (toate sunt disponibile la magazinele de produse naturiste):

2 linguriţe de ulei de in
minerale lichide
1 linguriță de siliciu lichid
2 linguriţe de aloe vera
3 sau 4 picături din ulei esenţial de tămâie și mir

Probabil că aceasta va fi cea mai costisitoare apă pe care o veți lăsa vreodată să se scurgă! Dar rețineți că pielea este cel mai mare și mai activ organ absorbant pe care îl deținem. Drept urmare, toate substanţele nutritive aflate în apa de baie vor fi absorbite extrem de eficient prin pori și celelalte orificii evidente.

21.00 ACELE RUMEGĂTOARE NOCTURNE...

Rumegați salată verde și tulpini de țelină înainte de culcare. (Ţelina este plină de magneziu mineral, una dintre cele mai calmante substanţe nutritive.)

Culcați-vă devreme (între 21.30 și 22.30), dacă se poate.

SFATURI PENTRU PROGRAMUL DE DETOXIFIERE DE O ZI

Adăugând doar una sau mai multe dintre următoarele plante, veți aduce un plus de vioiciune sucurilor dumneavoastră. Puteți fie să le puneți în storcător, fie să le mixați împreună cu sucul și celelalte ingrediente.

- Busuioc
- Mărar
- Usturoi
- Iarbă de limon
- Arpagic
- Anason
- Ghimbir
- Izmă
- Coriandru
- Schinduf

Pentru puțină „picanterie" și pentru a vă încălzi, sucurile dumneavoastră pot fi condimentate cu semințe încolțite, precum cele de schinduf sau de ridichi.

ȘI DACĂ MI-E FOAME?

Dacă aveți crize de foame, puteți bea mai multe ceaiuri din plante, supă miso sau suc. Supa caldă este foarte bună dacă sunteți înfrigurat sau dacă vremea este foarte răcoroasă. Este important să consumați lichide din plin – încercați să ajungeți la 2 litri pe zi (poate fi un amestec de suc și apă simplă). Problema este că foarte mulți oameni nu beau suficient de multe lichide pentru a elimina toxinele acumulate în organism. În plus, sucurile și ceaiurile din plante acționează ca diuretice naturale, reducând considerabil posibilitatea de a reține lichide.

În sfârșit, tuturor pacienților mei le spun că nu este nevoie să devină sclavii sucurilor. Dacă simțiți nevoia, puteți mânca fructe solide și/sau legume, chiar salată sau semințe. Dacă trebuie neapărat, puteți include în meniu cereale precum amarantul, meiul sau quinoa. S-ar putea să dureze ceva timp până când organismul dumneavoastră va fi pregătit să accepte o zi întreagă numai cu sucuri. Nu-l forțați înainte de a fi pregătit pentru acest lucru; ascultați de intestinele dumneavoastră.

CRIZELE DE VINDECARE

În timpul detoxifierii sau după aceasta, unele persoane trăiesc ceea ce se numește o criză de vindecare. Aceasta înseamnă că eliminarea sau detoxifierea a fost atât de eficientă ori atât de puternică, încât pot avea o stare de disconfort timp de o zi sau de câteva ore, în timpul sau în urma acțiunii. Pacienții mei sunt de obicei scutiți de aceste simptome, ca urmare a manierei delicate și echilibrate nutrițional în care alcătuiesc programul de detoxifiere. Este foarte probabil să vă simțiți plini de energie, cu mintea limpede, reîntineriți și revitalizați. Dar există întotdeauna posibilitatea de a avea o reacție negativă față de o eliminare atât de profundă. S-ar putea să aveți dureri de cap, dureri ale încheieturilor, erupții ale pielii și multe altele. Nu vă alarmați din cauza acestor simptome – puteți să opriți programul de detoxifiere în orice moment doriți, având apoi posibilitatea să includeți treptat principiile detoxifiante în viața dumneavoastră de zi cu zi.

REACȚII EMOȚIONALE

Un alt tip de criză de vindecare îl reprezintă criza emoțională pe care s-ar putea să o trăiască unele persoane în timpul unui program de detoxifiere. Nu vă impacientați dacă vă veți simți mai „plângăcios" sau mai emotiv la începutul perioadei de detoxifiere – cu această ocazie s-ar putea ca ani întregi de încordare reprimată să fie eliberați.

MASAJUL DETOXIFIANT

Rezervați-vă cinci minute în fiecare dimineață și seară din ziua programată pentru detoxifiere pentru un masaj în zona ficatului. Așezați-vă întins pe spate și masați cu vârfurile degetelor zona din dreptul ficatului. Acest lucru va stimula procesul de detoxifiere și, deși n-o să vă vină să credeți la început, vă va da și o senzație plăcută!

Metodă:

Ficatul dumneavoastră se află în partea dreaptă, la baza coastelor. Așezați-vă mâna în regiunea unde se termină coastele din partea dreaptă a trupului. Mișcați-vă degetele în sensul acelor de ceasornic în jurul ficatului timp de aproximativ cinci minute. Nu apăsați adânc în ficat cu unghiile; folosiți-vă vârfurile degetelor, aplicând mișcări lente și delicate. În felul acesta, veți stimula acțiunea de purificare a ficatului și procesarea toxinelor din organism.

PARCURGEȚI DRUMUL PÂNĂ LA CAPĂT

Unele persoane s-ar putea să dorească să extindă programul de detoxifiere la două, trei sau chiar patru zile. Este bine, dacă vă simțiți pregătit și dacă ați mai experimentat și cu o altă ocazie un astfel de program. Aici nu poate fi vorba de bine sau rău. Totul ține de autoeducație, de acumularea de informație și de ascultarea propriilor sentimente.

SĂPAȚI CÂT MAI ADÂNC: CURĂȚAȚI CHIUVETA ÎMBÂCSITĂ

Dacă nu v-ați fi curățat niciodată chiuveta, gândiți-vă cam cum ar arăta. Programul de detoxifiere este ca o curățenie de primăvară, dar puteți să curățați chiar mai în profunzime, cu ajutorul clismelor și al hidroterapiei colonului. În acest sens, puteți fie să vă cumpărați de la farmacie tot mecanismul pentru realizarea clismelor, fie să urmați un tratament de hidroterapie a colonului. Indiferent ce variantă alegeți, clismă sau hidroterapie a colonului, este bine să o puneți în practică în ziua de detoxifiere, cel mai bine seara. Dacă aveți timpul necesar, urmați acest tratament și cu una sau două zile înainte de detoxifiere. Nu este neapărat necesar, dar poate fi foarte util pentru aprofundarea detoxifierii dintr-o singură mișcare, să spunem așa. Luați în considerare acest lucru și faceți cum credeți că este mai bine pentru dumneavoastră.

COLONUL: ORGANUL CRITIC

Colonul, sau intestinul gros, este situat în regiunea abdominală și alcătuiește ultima parte a tractului digestiv. Colonul este un organ extrem de important în sine, îndeplinind o serie de funcții vitale, inclusiv aceea de încheiere a procesului digestiv prin absorbția apei, asimilarea mineralelor și sinteza vitaminelor.

Colonul reprezintă un segment major al sistemului excretor și este responsabil de eliminarea alimentelor și a reziduurilor organismului, precum și de protecția împotriva infecțiilor și a maladiilor. Într-un colon cu o funcționare normală, toate aceste roluri se desfășoară cu ajutorul miliardelor de bacterii benefice care îl populează și produc 70% din substanța uscată a materiilor fecale.

Totuși, echilibrul delicat al acestui ecosistem intern poate fi foarte ușor tulburat de numeroși factori, printre care stresul, poluarea, influențele electromagnetice, alimentația incorectă, medicamentele, tutunul și expunerea la substanțe toxice. Cu cât colonul dumneavoastră funcționează mai rău, cu atât veți îmbătrâni mai repede. Substanțele nedorite pe care le conține propriul dumneavoastră organism vă pot otrăvi lent.

HIDROTERAPIA COLONULUI

Obișnuiesc să descriu hidroterapia colonului ca pe o clismă, cu excepția faptului că este de 40 de ori mai puternică în ce privește efectul de curățare a colonului. Procedura hidroterapiei colonului implică introducerea delicată în partea inferioară a intestinului și în colon a unei cantități de apă caldă, care să ajute, după ani îndelungați de acumulare de mucus în exces, gaze, materii fecale, poluanți, medicamente și substanțe toxice, la curățarea tuturor acestora.

Indiferent pentru care variantă optați, hidroterapia sau clisma, aveți grijă ca după tratament să vă suplimentați cantitatea de bacterii benefice. Puteți cumpăra suplimente cu bacterii benefice de la orice magazin cu produse naturiste. Au diferite denumiri – căutați cuvintele ,,probiotice'', ,,acidophilus'' sau ,,bacterii benefice'' – sau pur și simplu cereți ajutorul vânzătorului, dacă nu sunteți siguri de produs. Suplimentele pot să fie sub formă de pudră sau de capsule. Dacă sunt capsule, desfaceți una sau două, turnați conținutul într-o cantitate mică de apă și beți-o încet.

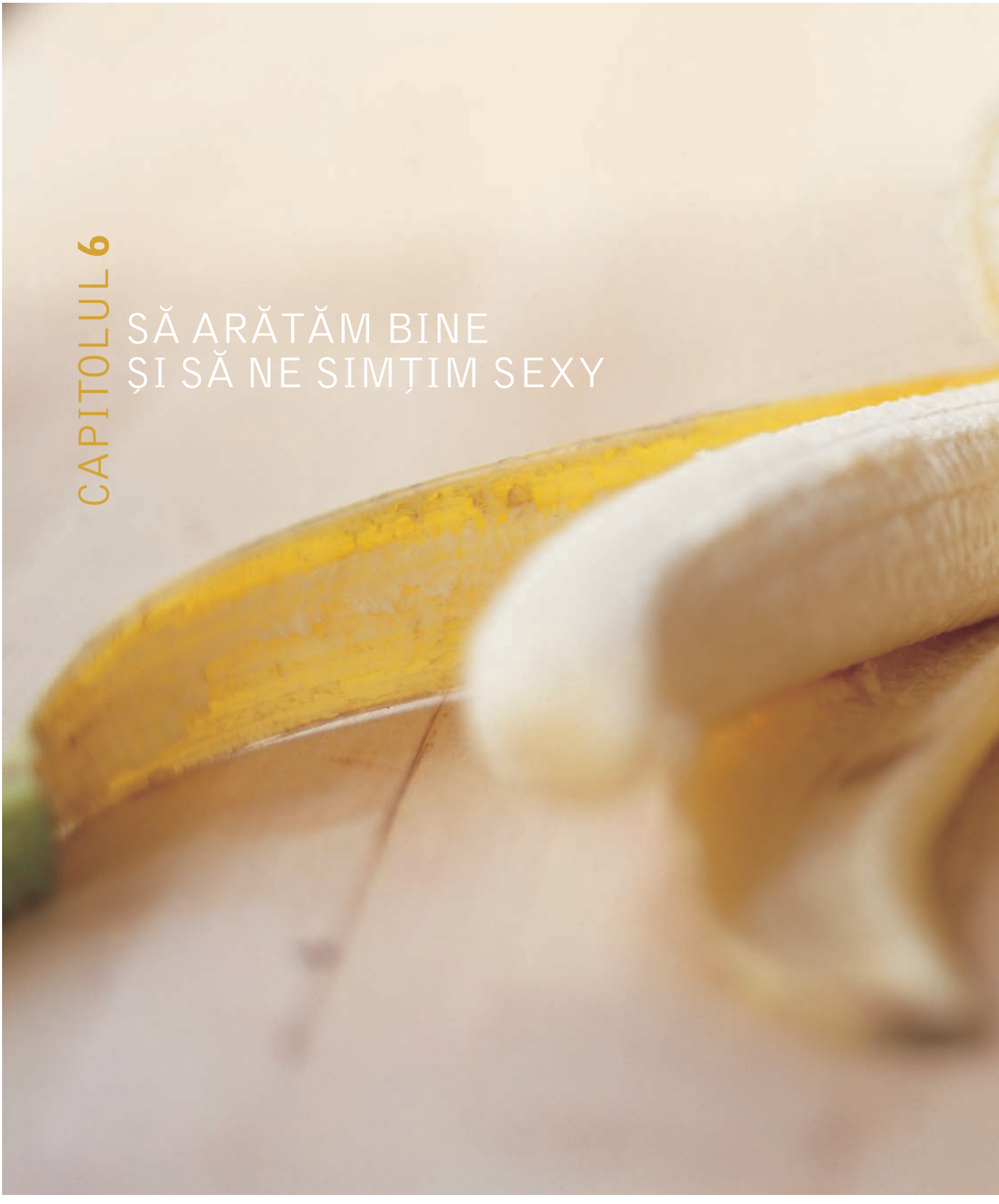
Conform International Colonic Association, hidroterapia colonului este adesea benefică pentru pierderea în greutate, constipație, hemoroizi, colită, infecții micotice, diaree sau alte afecțiuni și este eficientă în prevenirea cancerului de colon. Tratamentul duce adesea la creșterea energiei, atingerea unui stadiu de claritate mentală mult mai ridicată, un ten mai curat, o circulație mai bună a sângelui, o imunitate crescută și un control eficient al greutății pacientului. Procedura în sine durează aproximativ 45 de minute. Pentru realizarea tratamentului trebuie să stați întins pe o masă confortabilă. Se introduce ușor un tub prin anus. Acest lucru nu este deloc dureros; s-ar putea să simțiți o presiune ușoară, dar nimic altceva. Nu dați înapoi! Beneficiile merită efortul.

În funcție de terapeutul care aplică tratamentul, este posibil să vi se facă un masaj abdominal, pentru a ajuta la dislocarea formațiunilor de reziduuri și de gaze blocate în intestin. De obicei, pacientul poate vedea ceea ce se elimină. (Din punct de vedere psihologic, acest lucru poate fi bun pentru multe persoane.) La clinica mea din Londra, nu e deloc neobișnuit să vedem bucăți întregi de broccoli sau alte alimente trecând prin tubul care intră în colon – care, evident, nu au fost bine mestecate. Rețineți un lucru – colonul dumneavoastră nu are dinți! Senzația dată de hidroterapia colonului este asemănătoare cu aceea de la scaun. Esențial este să fiți relaxat și să acceptați cu bunăvoință această acțiune de curățare a interiorului dumneavoastră.

Hidroterapia colonului este un bun tratament complementar pentru programul meu de detoxifiere de o zi, dar nu mă supăr dacă nu aderați la el. Nu este foarte ușor de acceptat pentru toată lumea. Cel mai important lucru este să includeți în obiceiurile dumneavoastră celelalte șase sfaturi simple de detoxifiere de la începutul acestui capitol și să urmați programul propus de mine cât de des posibil, cel puțin o dată pe lună. Totul este destul de simplu de pus în practică, iar beneficiile pentru sănătatea dumneavoastră vor fi imense.

CAPITOLUL 6

SĂ ARĂTĂM BINE ȘI SĂ NE SIMȚIM SEXY



În jurul vârstei de 20 de ani, eram jenată de felul în care arătam – în special, de fruntea mea, care era plină de coșuri. Așa că într-o zi am pus mâna pe foarfece și mi-am făcut un breton oribil, care nu mi se potrivea deloc, pentru a-mi acoperi petele de pe față. Astfel, nu le mai vedea nimeni, nici măcar eu. Noul meu breton idiot reușea să-mi acopere coșurile! Îmi era jenă să merg la o coafeză care să mă tundă, doream să nu mă vadă nimeni și fugeam ca de ciumă de oglinzi. Dacă o încăpere avea vreo oglindă, nu intram acolo. Dacă nu puteam să evit încăperea respectivă – baia, de exemplu, care avea oglindă – încercam să fac lumina din interior cât mai mică. Pur și simplu nu voiam să mă privesc în oglindă de teama a ceea ce urma să văd.

Dar în acea perioadă, când trăiam departe de casă, mâncam multe dintre alimentele pe care astăzi le numesc ,,alimente superglue'' (brânză, lapte, carne grasă, produse de patiserie, alimente de la saramură, zahăr, ciocolată), la care se adăuga și cam prea mult alcool, cu diverse ocazii, fără a înțelege care sunt consecințele. Acest tip de alimente stimulează formarea mucusului în colon și blocarea capacității de curățare a organelor, având drept rezultat faptul că sângele nu mai poate fi purificat în mod adecvat. Iar dacă organele și sângele sunt supraîncărcate, toxinele sunt eliminate adesea prin piele. În consecință, coșurile de pe fața mea indicau exact materia din care eram constituită. Eram un exemplu perfect de ,,ești ceea ce mănânci'' – mă hrăneam îngrozitor și arătam chiar mai rău!

Mult mai târziu, când am încetat să consum alimente nesănătoase, coșurile au dispărut. Mi-am lăsat din nou bretonul să crească. Fruntea mea putea fi privită de lumea întreagă și de mine însămi. Am descoperit faptul că alimentația sănătoasă are ca efect un ten neted, un păr sănătos, cu firul gros și unghii tari, chiar dacă am înaintat în vârstă.

ÎNGRIJIREA PIELII

Ştiaţi că pielea este cel mai mare organ al trupului dumneavoastră? Greutatea lui reprezintă aproximativ 16% din cea a întregului corp şi, pe lângă faptul că protejează delicat structurile interne, pielea ajută colonul, plămânii şi rinichii la eliminarea reziduurilor. În acelaşi timp, ajută la reglarea „termostatului" organismului, sporind transpiraţia la o încălzire prea puternică şi făcând „pielea de găină" atunci când scade temperatura.

Sănătatea pielii dumneavoastră poate fi afectată de mulţi factori, printre care ereditatea, vârsta, clima, poluarea, dieta, nivelul de stres şi fluctuaţiile hormonale. Totuşi, modificările tenului dumneavoastră sunt generate, de obicei, de doi factori majori: (a) funcţionarea organelor interne care realizează eliminarea, (b) prezenţa sau absenţa vitaminelor şi a mineralelor din organism. Şi ambii factori, la rândul lor, se influenţează reciproc.

În practica mea clinică, vin zilnic la mine persoane cu un aspect palid, o piele lipsită de viaţă, un păr care arată ca o căpiţă de fân şi unghii casante. Cu siguranţă, în câteva luni aceste persoane îşi vor fi recăpătat aspectul plin de viaţă, având un ten frumos, un păr strălucitor, unghii lungi şi puternice. Şi dumneavoastră veţi remarca astfel de rezultate dacă veţi urma programul propus de mine.

ZECE SFATURI DE AUR PENTRU SĂNĂTATEA PIELII

1. Beți multă apă curată, filtrată – cel puțin 6-8 pahare pe zi; s-ar putea să aveți nevoie de mai mult în zilele toride de vară sau atunci când faceți exerciții fizice. O cantitate adecvată de apă este esențială pentru a avea o piele hidratată și pentru a elimina toxinele prin intermediul rinichilor și al colonului.

2. Includeți multe fibre în dieta dumneavoastră. Acestea vă reglează tractul intestinal și intensifică eliminarea reziduurilor din organism. Unele persoane cu afecțiuni ale pielii suferă de constipație, pentru că nu se hrănesc cu alimente care conțin fibre (vezi p. 105 pentru o bună modalitate de a rezolva problema constipației).

3. Asigurați-vă că dieta dumneavoastră conține o cantitate suficientă de antioxidanți (care ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire celulară). Fructele și legumele proaspete reprezintă cea mai bună sursă de antioxidanți naturali.

4. Asociați corect alimentele. Consumând proteinele și carbohidrații la mese diferite, veți preveni procesul nedorit al fermentației din colon și veți mări absorbția substanțelor nutritive în sânge. Vă recomand programul meu de asociere corectă a alimentelor de la p. 78, capitolul 3.

5. În vreme ce grăsimile nesănătoase au un rol nefast pentru organismul dumneavoastră, acizii grași esențiali (grăsimile sănătoase) sunt vitale pentru sănătatea pielii. Vă puteți asigura aceste grăsimi consumând cereale integrale, semințe, nuci, boabe de soia, legume cu frunze de culoare verde-închis, uleiuri presate la rece (în special de in, dovleac, floarea-soarelui, susan și șofran) și pește gras, precum sardinele, macroul și somonul (dar nu de crescătorie).

6. Când vă treziți, începeți ziua cu o curățare de dimineață minimală. Aceasta înseamnă să beți un pahar cu apă caldă. Continuați cu o cană de ceai de urzică sau apă fierbinte cu o lămâie proaspătă stoarsă în ea.

7. Evitați consumul de cafea și alcool în exces, acestea ducând la eliminarea lichidelor, respectiv a umidității, din organismul dumneavoastră.

8. Renunțați la sarea de bucătărie. Prezența în sistemul dumneavoastră a sodiului în exces conferă pielii un aspect umflat, pufos. Încercați să consumați semințe de țelină, alge marine, sos de soia fără sare sau multe dintre produsele naturale fără sare. De asemenea, evitați pe cât posibil felurile de mâncare foarte condimentate.

9. Reduceți consumul de alimente care îngreunează organismul: cele mai rele sunt carnea roșie, produsele lactate, alimentele rafinate, cele prăjite sau care conțin uleiuri sau grăsimi hidrogenate.

10. De trei ori pe săptămână, aplicați pe față (sau pe orice altă parte a pielii corpului) miere. Mențineți-o pe piele timp de aproximativ 30 de minute. Apoi clătiți cu apă caldă (preferabil la duș sau în baie). Veți fi uimiți de minunatele rezultate ale acestei metode simple. Pielea dumneavoastră va rămâne catifelată, moale, tânără și bine hrănită.

PLANUL ÎMPOTRIVA ACNEEI

Deși acneea apare cel mai frecvent la vârsta adolescenței, ea poate fi întâlnită destul de des și la adulți. Adesea, este cauzată de dezechilibrele hormonale care stimulează secreția uleioasă a glandelor sebacee. Dar acneea poate fi cauzată și de un regim alimentar nesănătos. Dacă în interiorul porilor rămân blocate urme de sebum, țesutul respectiv atrage bacterii, fapt care conduce la inflamație și colorarea tenului.

Acneea este agravată de o eliminare intestinală defectuoasă și o dietă bogată în grăsimi și/sau alimente rafinate. Beți multe sucuri proaspete de legume în cursul zilei: în special de morcovi, salată, urzică, urda vacii, țelină și păpădie. De asemenea, includeți legumele și cerealele integrale atât la masa de prânz, cât și la cină, în special, legume cu frunze verzi, morcovi, ceapă, usturoi, orez brun, mei și semințe încolțite.

SUPLIMENTE NUTRITIVE

Substanțele nutritive care au dat cele mai bune rezultate în cazurile de acnee întâlnite în practica mea clinică sunt:

- beta-caroten (25.000 U.I.)
- vitamina A (10.000 U.I.)
- vitamina B complex (50-100 mg)
- acid pantotenic (25 mg, de patru ori pe zi)
- vitamina B6
- propolis (500 mg)
- zinc (50 mg)
- capsule cu ulei de limba-mielului, luate zilnic
- vitamina C (1.000 mg, de două ori pe zi)
- Acidophilus sau Bifidus (bacterii benefice), care îmbunătățesc sănătatea colonului și stimulează eliminarea toxinelor.

PLANTE

Printre plantele benefice în această afecțiune se numără echinacea, păpădia, măcrișul galben, rădăcina de brusture și trifoiul roșu; toate au capacități curative puternice. Aceste plante ajută și anumite organe care acționează sinergic asupra pielii.

ALTE TRATAMENTE

În mod complementar sau alternativ cu plantele, încercați remediul homeopat Sulf 6c. Ca tratament extern, spălați pielea cu un amestec de ulei de arbore de ceai și mușețel (puneți câte două picături din fiecare într-un vas cu apă), obținând astfel o soluție cu efect antibacterian și de catifelare.

PLANUL ÎMPOTRIVA ECZEMEI

Eczema este un fel de dermatită (inflamație a pielii), caracterizată prin descuamare și mâncărime. Asociată cu alergiile la factorii externi și la alimente și accentuată de stres, eczema se manifestă adesea pentru prima dată la proaspetele mame.

Pe lângă eliminarea alimentelor nesănătoase din dieta zilnică (vezi capitolul 3, p. 74), ar fi bine să țineți și un jurnal alimentar, pentru a încerca să stabiliți o legătură între alimentele consumate și apariția eczemei. În anumite perioade stresante din viață, este foarte posibil să deveniți mai sensibil la anumite alimente, care înainte nu vă produceau nici o neplăcere. Fiți atenți la substanțele alergene de natură sintetică, precum detergenții, diluanții, materialele de construcție și vopselele.

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- Vitamina B complex (50 mg, de două ori pe zi)
- Vitamina E (400 U.I., de două ori pe zi)
- Biotină (100 mcg, de două ori pe zi)
- Zinc (50 mg pe zi)
- O sursă de acizi grași esențiali, precum uleiul de in, de limba-mielului sau de luminița-nopții.

Uneori, erupțiile pielii sunt cauzate de o metabolizare defectuoasă a grăsimilor. În acest caz, aveți mare nevoie de surse bogate în omega-3 și acid gama-linoleic (cunoscut și sub denumirea de ulei de luminița-nopții). Alternați acizii grași esențiali. Astfel, când ați terminat conținutul unui flacon de ulei de acid gras, schimbați-l cu un alt tip de ulei. De exemplu, puteți lua capsule cu ulei de in timp de o lună, iar luna următoare schimbați-l cu capsule de ulei de luminița-nopții sau de limba-mielului.

ALTE TRATAMENTE

Includeți și remediul homeopat Grafit 6c, în cazurile în care eczema afectează pielea mâinilor și pe cea de după urechi; folosiți Sulf 6c în cazurile în care pielea este înroșită, aspră și uscată, iar starea pielii se agravează la căldură sau la spălat; folosiți Rhus tox 6c în cazurile în care băsicile de pe piele dau o mâncărime mai puternică în cursul nopții, dar pielea își revine la căldură. Vitamina E și uleiul de luminița-nopții aplicate pe pielea afectată calmează iritația și stimulează procesul de vindecare. Poate fi aplicată și o alifie cu extract de gălbenele.

PLANUL ÎMPOTRIVA VERGETURILOR

Mai mult de 80% dintre femei se aleg cu vergeturi în anumite momente din viața lor, după sarcină sau scăderea/creșterea în greutate și adesea ca urmare a nivelului scăzut de zinc. Vergeturile pot să apară și la bărbați, în special după o scădere bruscă în greutate. Cu timpul, se pot estompa. La început, apar sub forma unor striații ale pielii, de culoare roșie, pe abdomen, sâni, coapse sau șolduri, apoi se transformă în cicatrice albe-sidefii, care nu vor mai dispărea niciodată. Foarte multe persoane supraponderale, a căror piele este bine întinsă pot să slăbească fără să rămână cu vergeturi. Factorul nutrițional și cel ereditar joacă roluri extrem de importante în acest caz. Pentru corectarea deficiențelor de zinc, citiți următoarea listă de suplimente nutritive și consumați alimente bogate în zinc, cum ar fi algele verzi-albastre, un aliment superconcentrat.

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- Vitamina B5 (acid pantotenic) (300 mg pe zi)
- Vitamina C cu bioflavonoide (1.000 mg pe zi)
- Vitamina E (600 U.I. pe zi)
- Zinc (cel puțin 15–30 mg pe zi)
- Vitamina B5 și C sunt bune, în general, pentru sănătatea pielii

ALTE TRATAMENTE

Anumite săruri homeopate precum Calciu-fluor și Siliciu ajută la menținerea unui țesut celular ferm, puternic și elastic. Exercițiul fizic de tipul plimbărilor alerte, dansului, înotului și întinderilor pot fi de mare ajutor în retragerea vergeturilor.

INCREDIBILA CREMĂ ANTIVERGETURI A DR. MCKEITH

Ingrediente

½ avocado (moale, copt)
6 capsule de vitamina E
4 capsule de vitamina A
2 linguri ulei de măsline
2 linguri gel aloe vera
5 picături zinc lichid sau
2 capsule 50 mg zinc praf
½ linguriță praf de alge verzi-albastre (opțional)
1 linguriță siliciu lichid (opțional)

Metodă de preparare

Zdrobiți un avocado moale, bine copt, până se transformă într-o pastă. Desfaceți capsulele de vitamina E și A și turnați conținutul lor peste crema de avocado. Adăugați toate celelalte ingrediente și amestecați-le bine cu pasta. Întindeți crema obținută pe toate regiunile afectate ale pielii. Lăsați crema 30 de minute în fiecare zi pentru a fi absorbită de piele. Nu veți scăpa de vergeturile care există deja de ceva timp, dar s-ar putea să devină mai puțin vizibile. De asemenea, crema are un incredibil efect de catifelare și hrănire a pielii. În acest fel, pielea dumneavoastră va avea acces la substanțele nutritive care scad posibilitatea de apariție a noi vergeturi.

Notă: Adăugați suc de lămâie pentru conservarea cremei.

PLANUL ÎMPOTRIVA VARICELOR

Varicele sunt puncte slabe sau zone deteriorate la suprafața vaselor de sânge care apar cel mai adesea în rect, anus (hemoroizi) sau picioare. Pe lângă faptul că sunt inestetice, ele pot fi însoțite de o durere surdă, iar în cazurile severe pot apărea inflamații ale picioarelor.

Există câțiva factori asociați cu apariția varicelor, dintre care: statul prelungit în picioare, lipsa exercițiului fizic, obezitatea, sarcina și alimentația nesănătoasă. Studiile mai arată că predispoziția pentru varice este și de natură ereditară. Dacă, de exemplu, mama sau bunicul dumneavoastră manifestă o predispoziție pentru această afecțiune, este foarte posibil să o aveți și dumneavoastră. Fiind conștient de această probabilitate, puteți urma o serie de pași necesari pentru a evita sau a reduce apariția lor.

Este interesant de remarcat faptul că în țările în care regimul obișnuit al oamenilor este bogat în alimente naturale neprelucrate nici măcar nu s-a auzit de această afecțiune. Aceasta se datorează parțial cantității mari de fibre prezente în alimentație, precum și abundenței de alimente care conțin antioxidanți naturali, ce mențin țesuturile puternice și sănătoase. Evitați consumul de alimente prelucrate. Alimentele care au un efect dilatator și epuizant asupra celulelor, precum produsele lactate, zahărul, alcoolul, ceaiul obișnuit și cafeaua ar trebui și ele evitate.

MASAJ CU AROMATERAPIE

În 20 ml ulei de migdale sau de semințe de struguri, ca bază, se adaugă 5 picături de ulei de lavandă și 5 picături de ulei de chiparos. Masați ușor picioarele cu acest amestec, cu mișcări orientate spre inimă.

SUPLIMENTE NUTRITIVE

Alternați următoarele produse. Nu trebuie să le luați pe toate o dată:

- Vitamina C cu bioflavonoide (1.000 mg de două ori pe zi)
- Rutin (500 mg, de două ori pe zi)
- Vitamina E (400 U.I., o dată pe zi)
- Vitamina B complex (50 mg, o dată pe zi)
- Coenzima Q10 (100 mg, o dată pe zi)
- Lecitină 1 (19 g, de două ori pe zi)
- Compus antioxidant (urmați instrucțiunile de pe cutie)
- Afine-plante (500 g, de trei ori pe zi)

PLANTE

- Beți o cană de ceai de urzică dimineața și o cană de ceai de coada-calului după-amiaza sau seara.
- Pentru a ușura disconfortul produs de varice, puneți o compresă cu infuzie de castan porcesc pe zonele afectate. Pentru a pregăti compresa, amestecați o jumătate de linguriță de praf de castan porcesc cu două căni de apă și înmuiați o compresă sterilă în lichidul obținut.
- *Hamamelis virginiana* este un alt remediu care poate fi aplicat local; fiind un astringent natural, întărește țesutul și reduce durerea.

ALTE TRATAMENTE

Încercați remediul homeopat Hamamelis 30c (1 tabletă pe zi, timp de șapte zile).

Puteți îmbunătăți acțiunea pielii de a elimina „gunoaiele" interne (peste jumătate de kilogram de reziduuri sunt eliminate zilnic prin piele), efectuând un periaj regulat al întregului trup. Pentru a realiza acest lucru în mod eficient, aveți nevoie de o perie mică, aspră, din păr natural. Periajul se face cel mai bine înainte de baie sau de duș, pe pielea uscată. Metodă: Începeți de la tălpi și masați picioarele cu mișcări ascendente, longitudinale; apoi în sus, pe brațe și în jos, pe spate. Periajul trebuie să fie întotdeauna îndreptat spre zona pieptului, evitând punctele sensibile, precum alunițele, negii sau venele sparte. Nu folosiți niciodată peria pe față.

PĂRUL ȘI UNGHIILE

CA ȘI PIELEA, STAREA PĂRULUI ȘI A UNGHIILOR DUMNEAVOASTRĂ REPREZINTĂ UN INDICATOR RELEVANT AL STĂRII GENERALE A ORGANISMULUI. DIETA JOACĂ UN ROL EXTREM DE IMPORTANT ÎN CE PRIVEȘTE SĂNĂTATEA PĂRULUI ȘI A UNGHIILOR.

UN PĂR SĂNĂTOS

De vreme ce părul este alcătuit în principal din proteina numită cheratină, trebuie să-i asigurăm cantități mari de proteine. Acestea pot fi obținute prin consumul de fasole, semințe, cereale, tofu și pește. Pentru sănătatea părului, sunt necesare și mineralele. Cea mai bogată sursă de minerale din regatul plantelor o reprezintă algele marine: de exemplu, norí, hijiki, arame și wakame, pentru conținutul lor ridicat de calciu, iar alga dulse, pentru conținutul de fier. Puneți cantități mici din aceste plante (aproximativ 10-15 g de substanță uscată) la supe, salate și ghiveciuri, de trei sau patru ori pe săptămână. Siliciul, care intră în componența substanțelor ce dau forță părului, se găsește în cele mai des folosite legume, precum ceapa, usturoiul, zarzavaturile, morcovii, castraveții și ardeii grași, dar și în majoritatea semințelor germinate.

Dar în final, viteza de creștere a părului depinde de funcționarea rinichilor. Dacă aveți rinichi puternici, atunci și părul dumneavoastră va fi viguros. Niște rinichi sănătoși determină creșterea rapidă a unui păr sănătos.
Pot să vă garantez acest lucru. În consecință, aveți grijă de rinichii dumneavoastră (1) bând cantități suficiente de apă, (2) evitând sarea și alimentele nesănătoase (vezi p. 74), și (3) consumând alimente care intensifică funcționarea rinichilor (vezi p. 40).

PLAN PENTRU UNGHII SĂNĂTOASE

Unghiile sănătoase sunt tari, flexibile, de culoare roz și lipsite de pete. Orice modificare a suprafeței unghiilor reprezintă un indiciu sigur al unui dezechilibru. Între semnele obișnuite ale unor deficiențe nutriționale se numără:

- Unghii subțiri și fragile
- Exfoliere
- Unghii tari/groase
- Decojire
- Creștere lentă
- Culoare extrem de pală și transparență
- Pete albe
- Striații verticale
- Striații orizontale
- Pielițe
- Micoze

SUPLIMENTE NUTRITIVE

Unghiile pot fi afectate de numeroși factori, cel mai important fiind dieta. Structura unghiilor este alcătuită, în cea mai mare parte, din proteina numită cheratină și un amestec de minerale, care include calciu, sulf, potasiu, seleniu și alte elemente, în cantități mai mici. Ca urmare, sănătatea unghiilor depinde de aportul suficient din aceste minerale esențiale.

Pentru o excelentă îngrijire a unghiilor, asigurați-vă că includeți în dieta dumneavoastră zilnică cantități suficiente de proteine. În practica mea, folosesc spirulina și algele verzi-albastre ca sursă eficientă de proteine digerabile. Capacitatea de digerabilitate a acestor proteine este de 85%, în comparație cu cea a proteinelor din carne, de 20%. De asemenea, acestea mai conțin și o combinație de minerale, beta-caroten și acizi grași esențiali.

Adăugați la dieta dumneavoastră lăptișor de matcă, bogat în vitamine B și acizi grași esențiali. Puteți suplimenta și zincul (15-30 mg pe zi), în special în cazul în care aveți pete albe pe unghii sau dungi. Siliciul, un mineral care mărește absorbția calciului, este esențial pentru sănătatea unghiilor. Planta coada-calului conține cantități semnificative de siliciu și calciu și poate fi consumată sub formă de ceai, de trei ori pe zi. Mai sunt benefice complexul de vitamine B (50 mg pe zi), uleiul de limba-mielului, o sursă bogată de acid gama-linoleic, și alga kelp.

În sfârșit, există o legătură puternică între ficat și sănătatea unghiilor. Dacă sângele care circulă prin ficat este sănătos, atunci și unghiile vor fi puternice. Unghiile reflectă perfect starea de sănătate a ficatului. Dacă sunt slăbite și manifestă semne de anormalitate, ar putea însemna că aveți probleme cu acest organ vital – ficatul. Pentru a-l tonifica, adoptați o dietă săracă în grăsimi, evitați alcoolul și beți sucuri proaspete, care ajută la purificarea ficatului, inclusiv aloe vera, sfeclă, castravete, morcov și măr. (Vedeți și p. 108 pentru alimente care hrănesc ficatul.)

Un păr strălucitor și unghii tari reprezintă acum un scop ușor de atins.

DINȚII ȘI GINGIILE

Dezechilibrele hormonale, deficiențele de minerale și o igienă bucală deficitară pot duce la sângerarea gingiilor. Și dinții sunt supuși la presiuni în condițiile unor cantități insuficiente de minerale. Dacă observați afecțiuni ale dinților sau gingiilor, începeți un program de întărire a lor cât mai curând posibil, folosind suplimentele nutritive adecvate.

Dinții au nevoie de aceleași elemente nutritive ca și oasele. Calciul se găsește în semințele de susan, quinoa, zarzavaturi, alge marine, smochine uscate și alimente din soia. Deși laptele sau produsele lactate conțin mari cantități de calciu, acestea nu sunt asimilate în mod eficient de organismul uman și pot fi înlocuite mai bine cu sursele vegetale. Magneziul, siliciul și alte minerale vitale pentru dinți se găsesc în cele mai multe legume și cereale integrale.

PROGRAM PENTRU SĂNĂTATEA DINȚILOR

Iată în continuare un program care s-a dovedit de folos pacienților mei, pentru întărirea sănătății dinților și a gingiilor.

1 PLANTE

- Coada-calului (2 capsule pe zi)
- *Avena sativa* (2 capsule pe zi)

2 CEAIURI DIN PLANTE

Consumați, la alegere, tătănească, arbore de ceai, mir, lemn-dulce, salvie, *hydrastis canadensis* și mentă. Beți într-o zi 2-3 căni din același ceai, apoi schimbați cu altul în ziua următoare. Puteți să începeți cu 2 căni de ceai de *hydrastis canadensis* luni, apoi să continuați cu 2 căni de ceai din salvie marți și așa mai departe.

3 SUBSTANȚE NUTRITIVE

- Vitamina C cu bioflavonoide (1.000 mg pe zi)
- Zinc (15-30 mg pe zi)
- Coenzima Q10 (30 mg pe zi)

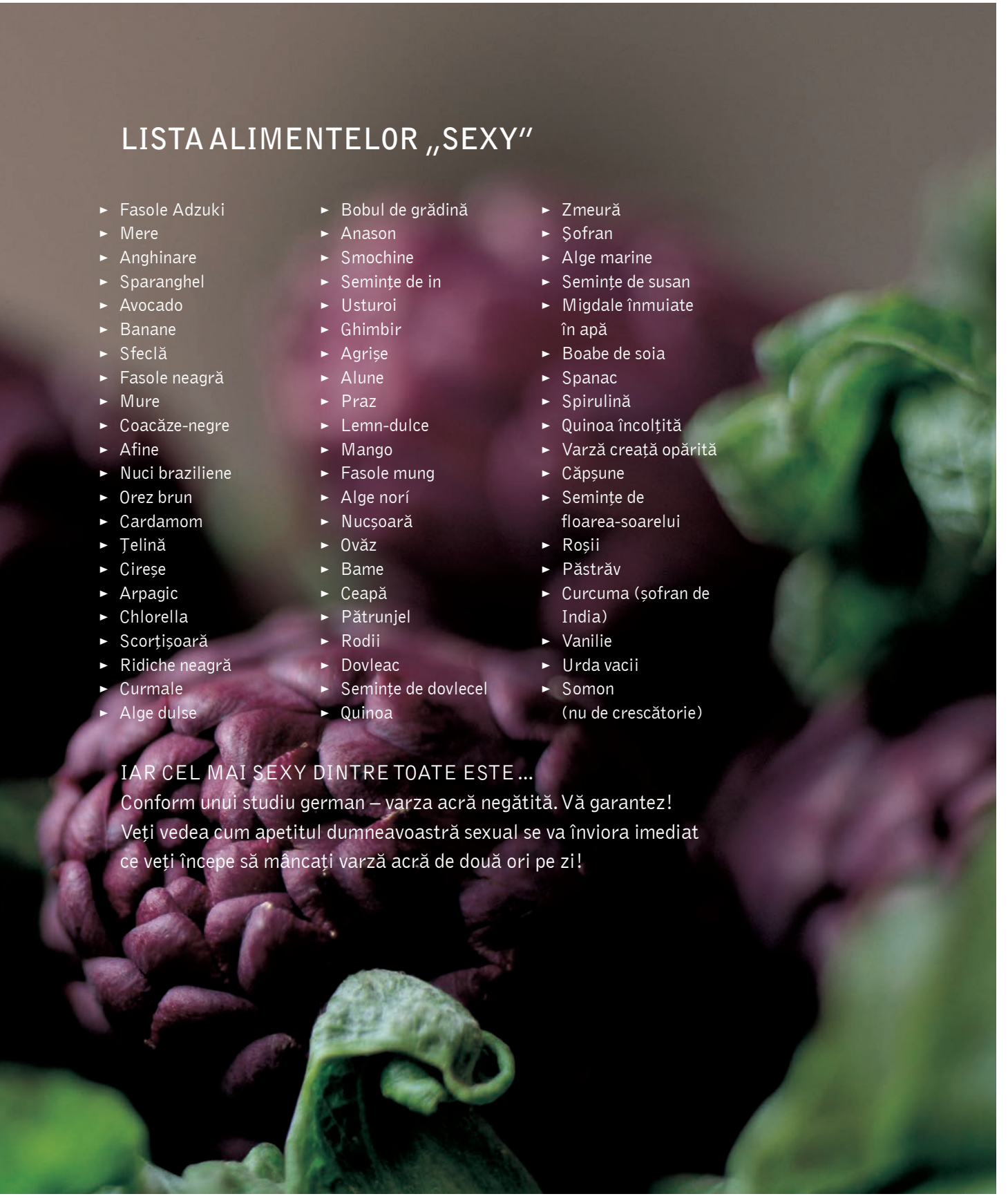
4 SFATURI

- Spălați-vă ușor dinții după fiecare masă
- Folosiți ața de dinți în fiecare zi
- Clătiți cu apă de gură naturală, care conține una sau mai multe dintre plantele menționate la punctul 1 și 2.

O VIAȚĂ SEXUALĂ EXCELENTĂ

Alimentele pot spori energia sexuală, intensificând potența și fertilitatea. Cel mai bun mod de a vă îmbunătăți viața sexuală este să vă analizați cu atenție stilul de viață – iar piatra de temelie a stilului de viață este hrana pe care o consumați. Dacă nu consumați alimente sănătoase, veți constata o descreștere a libidoului, ca urmare a faptului că deficiențele nutritive și obiceiurile alimentare nesănătoase afectează în mod negativ hormonii, glandele și organele. Dar cu puțină grijă, consumând alimente benefice, vă puteți reîntoarce la o viață sexuală excelentă.

Am alcătuit pentru dumneavoastră o listă cu alimente „foarte sexy". Nu le consumați numai pe acestea, în detrimentul altor alimente – pur și simplu încorporați-le în dieta dumneavoastră zilnică (să sperăm că și sănătoasă) și în stilul dumneavoastră de viață. Și nu uitați, când vă hrăniți pentru o viață sexuală foarte bună, în același timp vă hrăniți și pentru o sănătate excelentă!



LISTA ALIMENTELOR „SEXY“

- Fasole Adzuki
- Mere
- Anghinare
- Sparanghel
- Avocado
- Banane
- Sfeclă
- Fasole neagră
- Mure
- Coacăze-negre
- Afine
- Nuci braziliene
- Orez brun
- Cardamom
- Țelină
- Cireșe
- Arpagic
- Chlorella
- Scorțișoară
- Ridiche neagră
- Curmale
- Alge dulse
- Bobul de grădină
- Anason
- Smochine
- Semințe de in
- Usturoi
- Ghimbir
- Agrișe
- Alune
- Praz
- Lemn-dulce
- Mango
- Fasole mung
- Alge norí
- Nucșoară
- Ovăz
- Bame
- Ceapă
- Pătrunjel
- Rodii
- Dovleac
- Semințe de dovlecel
- Quinoa
- Zmeură
- Șofran
- Alge marine
- Semințe de susan
- Migdale înmuiate în apă
- Boabe de soia
- Spanac
- Spirulină
- Quinoa încolțită
- Varză creață opărită
- Căpșune
- Semințe de floarea-soarelui
- Roșii
- Păstrăv
- Curcuma (șofran de India)
- Vanilie
- Urda vacii
- Somon (nu de crescătorie)

IAR CEL MAI SEXY DINTRE TOATE ESTE...

Conform unui studiu german – varza acră negătită. Vă garantez! Veți vedea cum apetitul dumneavoastră sexual se va înviora imediat ce veți începe să mâncați varză acră de două ori pe zi!

CAPITOLUL 7

PLAN DE ATAC ÎN 7 ZILE

AM CREAT UN PLAN SIMPLU, CARE VĂ VA AJUTA SĂ DEMARAȚI TRANSFORMĂRILE DIN ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ. DACĂ AȚI CITIT CAPITOLELE PRECEDENTE, ACUM AVEȚI CU SIGURANȚĂ O IDEE CLARĂ DESPRE CE VĂ FACE BINE ȘI CE NU, DAR ÎNAINTE DE A TRECE LA PROGRAMUL DE 7 ZILE, VĂ VOI DA CÂTEVA INDICAȚII GENERALE, ASTFEL ÎNCÂT SĂ ȘTIȚI CE SĂ CUMPĂRAȚI ȘI CE SĂ EVITAȚI ÎN SUPERMARKET.

CUM SĂ FACEȚI CUMPĂRĂTURILE

O dietă bogată în substanțe nutritive și săracă în aditivi alimentari și conservanți este cheia către o sănătate bună, dar supermarket-urile pot fi adevărate capcane, cu toate acele tipuri, etichete și mărci. Folosiți aceste sfaturi ca pe un ghid care să vă ajute să alegeți ce alimente trebuie incluse în dieta zilnică și care trebuie evitate, astfel încât să vă mențineți sănătatea.

Când mergeți prin supermarket, căutați mai întâi raionul cu legume și fructe. Aceasta este o zonă care abundă în energie, de la fructele și legumele crude, așa cum au fost ele create de natură. Căutați ceea ce vă doriți. Dacă simțiți că ați cumpăra un coș întreg de căpșune, nu mai stați pe gânduri. Care dintre alimente vă fac cu ochiul? De multe ori, când organismul dumneavoastră are nevoie de ceva, vă va veni în minte alimentul care va satisface acea nevoie. Căutați fructele și legumele care par cele mai sănătoase, care arată cel mai bine. Palpați piersicile pentru a vedea cât de moi sunt. Examinați merele să nu aibă pete sau găuri. Nu cumpărați fructe sau legume care arată vechi, îmbătrânite, ofilite. Acelea nu mai au forță vitală și au un conținut mic de substanțe nutritive.

Notă: Întotdeauna este bine să cumpărați alimente produse ecologic și care au cantități foarte mici de chimicale și aditivi.

FASOLE CONSERVATĂ

- Alegeți fasole preparată fără grăsime animală sau sare.
- Evitați fasolea cu zahăr, sare și conservanți sau congelată.

DE CE? Fasolea este o excelentă sursă de substanțe nutritive, care ajută la scăderea colesterolului, dar își poate pierde valoarea nutritivă dacă este conservată sau preparată cu grăsime și sare. Fasolea conservată conține probabil conservanți toxici și aditivi. Fasolea preparată cu grăsime saturată și sare poate contracara efectul de reducere a colesterolului pe care îl are fasolea în mod natural, crescând riscul bolilor cardiace, retenția de lichide și tensiunea.

BĂUTURI

- Alegeți ceaiurile din plante, fructe proaspete (preferabil ecologice), sucurile din fructe și legume, băuturile din boabe de cereale, apa minerală sau distilată.
- Evitați băuturile alcoolice, cafeaua, cacao, sucurile pasteurizate sau îndulcite, sucurile din fructe, cele acidulate sau ceaiurile.

DE CE? Organismul dumneavoastră este alcătuit în proporție de două treimi din apă; aceasta este esențială pentru toate funcțiile organismului, așa că este foarte important să mențineți un aport ridicat de lichide. Apa pură este cel mai bun lichid pentru potolirea setei și pentru hidratarea organismului, dar nu uitați că legumele și fructele sunt alcătuite 90% din apă. Alcoolul și băuturile cu cofeină văduvesc organismul de substanțele nutritive esențiale, așa că este mai bine să le evitați.

PRODUSE LACTATE

- Alegeți brânza de vaci degresată, iaurtul neîndulcit, laptele și brânza de capră, laptele degresat, laptele bătut, laptele de orez și toate produsele din soia.
- Evitați brânzeturile moi, pasteurizate și colorate artificial, precum și înghețata.

DE CE? Produsele lactate reprezintă o bună sursă de proteine, dar brânzeturile moi, înghețata și produsele lactate colorate artificial au un conținut mare de grăsimi saturate, coloranți și conservanți. Cel mai bine este să alegeți varietățile degresate, fără aditivi.

OUĂ

- Dacă este posibil, alegeți ouă ecologice. Fierbeți-le sau faceți ochiuri în apă.
- Evitați ouăle prăjite sau marinate.

DE CE? Ouăle prăjite sau marinate au un conținut foarte ridicat de grăsimi saturate, care determină creșterea colesterolului. Mai bine le evitați. Ouăle ecologice nu conțin hormonii toxici și antibioticele care abundă în cele produse industrial.

PEȘTE

- Alegeți orice varietate de pește de apă dulce cu carne albă, somon, ton, fiert sau la cuptor.
- Evitați peștele prăjit, scoicile, peștele sărat, anșoa, heringul și peștele conservat în sare și ulei.

DE CE? Peștele de apă dulce și cel gras sunt foarte bogați în grăsimi benefice, cunoscute sub denumirea de omega-3, esențiale pentru scăderea colesterolului, întărirea sănătății. De asemenea, au un conținut scăzut de sare, grăsimi saturate sau aditivi care ar distruge substanțele nutritive.

NOTĂ

Dacă este posibil, alegeți ambalaje din sticlă. Băuturile acidulate comercializate în cutii metalice conțin de șase ori mai mult aluminiu decât cele îmbuteliate în sticle. Întotdeauna în băutură se dizolvă o anumită cantitate de reziduuri din ambalajul în care se află, metal sau plastic, așa că este mai bine să alegeți băuturile îmbuteliate în sticlă.

FRUCTE

- Alegeți orice fructe proaspete, congelate, preparate la aburi sau uscate, fără îndulcitori, fără sulf, conservate acasă. Dacă este posibil, cumpărați fructe ecologice.
- Evitați fructele conservate, îmbuteliate sau congelate la care s-au adăugat îndulcitori.

DE CE? Fructele au un conținut mare de fibre, vitamine, minerale și antioxidanți. Întotdeauna cel mai bine este să le consumați proaspete, deoarece prin prelucrare sau stoarcere conținutul de fibre și de substanțe nutritive scade, iar cel de zahăr și de aditivi crește.

CEREALE

- Alegeți cerealele integrale și produse care conțin cereale cu bobul întreg; cereale, pâine, chifle, biscuiți cu cereale integrale, cremă de grâu sau secară, hrișcă, mei, ovăz, orez brun, orez sălbatic.
- Evitați toate produsele din făină albă, orez alb și paste.

DE CE? Cerealele reprezintă o minunată sursă de energie, bogată în substanțe nutritive, furnizoare de energie, care vă hrănesc celulele organismului. Cerealele integrale nu conțin aditivii și conservanții adăugați la produsele din făină albă și vă oferă o energie susținută pentru mult timp, nu un flux energetic care variază ca o sinusoidă. Spre deosebire de produsele din făină albă, cerealele integrale sunt foarte bogate în fibre esențiale pentru digestie.

NUCI ȘI ALUNE

- Puteți să consumați toate varietățile de nuci crude, proaspete.
- Evitați-le pe cele sărate și prăjite.

DE CE? Nucile și alunele reprezintă o sursă bună de proteine, dar nu aveți nevoie de adaosul de sare, grăsime sau conservanți care se pun la cele sărate și prăjite.

CARNE

- Alegeți carnea ecologică, fără piele, de curcan, miel și pui.
- Evitați carnea de vită, orice fel de carne de porc, crenvurștii, carnea de porc tocată, conservată, carnea afumată, ținută la saramură, semipreparată, carnea de vită conservată, carnea de rață, gâscă, coaste, sosuri de carne și diverse organe.

DE CE? Carnea roșie are un conținut bogat de grăsime saturată. Carnea produsă în condiții industriale și păsările de crescătorie conțin în cele mai multe cazuri hormoni și antibiotice, care vă afectează sistemul hormonal, imunitar și digestiv. Gândiți-vă că multe dintre produsele din carne nu numai că au un conținut ridicat de aditivi, dar adesea sunt gata preparate, pentru a fi doar încălzite. Ele sunt ambalate în plastic sau aluminiu, ceea ce adaugă încă un plus de substanțe chimice nonalimentare în hrana dumneavoastră, mai ales prin încălzire.

ULEIURI

- Alegeți orice varietate de ulei presat la rece: de porumb, șofran, susan, măsline, semințe de in, soia, floarea-soarelui și canola; puteți să folosiți margarina produsă din aceste uleiuri și maioneza fără ou.
- Evitați toate grăsimile saturate, margarina hidrogenată, uleiurile rafinate, înlocuitorii de grăsime pentru gătit.

DE CE? Grăsimile saturate conțin substanțe care duc la coagularea sângelui și la inflamații, precum și creșterea colesterolului. De asemenea, uleiurile prelucrate au un conținut ridicat de aditivi, care vă afectează sănătatea. Uleiurile presate la rece nu conțin astfel de substanțe și nici atât de mulți aditivi, sunt bogate în acizi grași esențiali, ce întăresc sănătatea.

CONDIMENTE

- Folosiți usturoi, ceapă, piper cayenne, amestecul Spike, plante aromatice, legume deshidratate, oțet de mere, tamari, miso, alge și alge dulse.
- Evitați piperul negru sau alb, sarea, ardeiul iute, toate tipurile de oțet, cu excepția celui natural de mere sau de orez.

DE CE? Sarea cauzează retenția lichidelor, ducând la creșterea tensiunii sangvine. Încercați să folosiți în locul sării condimente fără conservanți și aditivi, precum usturoiul, despre care se știe că reduce colesterolul, și algele marine, care sunt pline de minerale și au efecte benefice incredibile asupra sănătății.

SUPE

- Preferați supele proaspete de casă, fără sare și grăsime, făcute din fasole, linte, mazăre, legume, orz, orez brun.
- Evitați supele conservate, preparate cu sare, conservanți, glutamat monosodic sau pe cele pline de grăsime și drese cu smântână.

DE CE? Multe dintre supele conservate sunt pline de aditivi și conservanți toxici și conțin substanțe care blochează absorbția acizilor grași esențiali, care reduc colesterolul. Există și varietăți de supe conservate care nu conțin chimicale adăugate și sare. De asemenea, căutați supe proaspete în supermarket, la raionul de alimente congelate.

SEMINȚE SIMPLE ȘI GERMINATE

- Folosiți toate tipurile de germeni de semințe, pir și semințe crude.
- Evitați orice tip de semințe prăjite în ulei sau sare.

DE CE? Germenii de semințe și semințele crude sunt adevărate centrale nutritive. Marea majoritate a acestor substanțe nutritive sunt distruse prin procesul de prăjire în ulei sau atunci când li se adaugă aditivi ori sare.

DULCIURI

- Alegeți malțul de orz sau siropul de orez, mierea simplă, siropul pur de arțar, melasa nesulfurată, rezultată după ultima extragere a zahărului.
- Evitați zahărul alb, brun sau nerafinat din trestie de zahăr, siropul de porumb, ciocolata, bomboanele din zahăr, fructoza, toate tipurile de sirop (cu excepția celui de arțar pur), toți înlocuitorii de zahăr, gemurile și jeleurile făcute cu zahăr.

DE CE? Zahărul și dulciurile cu un conținut ridicat de zahăr nu au nici o valoare nutritivă și sunt pline de calorii, aditivi, coloranți și conservanți. Pur și simplu nu aveți nevoie de toate acestea.

LEGUME

- Puteți să luați orice legume crude, proaspete sau proaspăt congelate, de preferat ecologice.
- Evitați legumele conservate sau congelate cu sare sau aditivi.

DE CE? O cantitate prea mare de sare adăugată legumelor pe care le consumați poate duce la creșterea tensiunii. Aditivii care se pun în conservele de legume sau în cele congelate distrug substanțele nutritive esențiale, denumite substanțe fitochimice – care au efecte benefice incredibile pentru inimă, piele, păr și intelect, precum și pentru aparatul reproducător. Legumele proaspete, crude nu conțin aditivi sau conservanți, având astfel un conținut bogat de substanțe fitochimice, care întăresc sănătatea.

Veți găsi o gamă largă de nuci, semințe, fasole, cereale, boabe sau semințe de leguminoase, germeni de semințe sau legume din cele recomandate de mine în magazinele de produse naturiste din zona în care locuiți sau în alimentare. De asemenea, în aceste magazine veți găsi o grămadă de suplimente nutritive cu vitamine, minerale, ceaiuri de plante și alimente superconcentrate. Magazinele de acest tip comercializează adesea produse alternative la cele tradiționale, fiind mândre că pot să ofere produse ecologice, fără chimicale și conservanți și care sunt benefice pentru sănătate. Iar dacă ceva nu vă este clar, mai bine întrebați.

CITIȚI ETICHETELE

Este foarte important să acordați atenție etichetelor alimentelor și să vă obișnuiți să detectați ingredientele ascunse. Între aditivii din diverse alimente și unele probleme de sănătate s-au făcut anumite conexiuni; se pare că aceștia provoacă dureri de cap, astm, alergii, hiperactivitate la copii și chiar cancer. Acești aditivi sub formă de coloranți, conservanți, intensificatori de arome, emulsificatori și agenți de îngroșare pot face ca sistemul de detoxifiere al organismului să fie mai puțin eficient și să ducă la creșterea reziduurilor toxice.

Avem norocul ca, în zilele noastre, producătorii de alimente să fie obligați să afișeze ingredientele folosite în produsele lor. De curând, Government Food Standards Agency din Anglia a introdus noi reglementări pentru a-i împiedica pe producătorii de alimente să ne „păcească", punând etichete mincinoase și descrieri inexacte pe ambalaje. În ciuda acestor lucruri, studiile arată că etichetele alimentelor încă îi păcesc și îi induc în eroare pe consumatori. Căutați cu atenție următoarele lucruri.

COLORANȚI

O clasă foarte periculoasă de aditivi, dar una foarte ușor de evitat, o reprezintă coloranții, care pot interacționa cu sistemul imunitar, grăbind îmbătrânirea și chiar împingându-vă spre cancer. Țineți-vă departe de alimentele care conțin coloranți artificiali. Fiți atenți la etichetele care conțin oricare dintre următoarele specificații: s-au adăugat coloranți artificiali, cuvintele verde, albastru sau galben urmate de un număr, o culoare fără să fie însoțită de nici o explicație, precum tartrazine (E102), galben quinoline (E104), galben închis (E110), roșu sfeclă (E162), caramel (E150) sau FD și C roșu nr. 3.

Unele alimente conțin coloranți naturali, obținuți din plante, iar aceștia nu sunt periculoși. Cel mai des întâlnit colorant este *Bixa orellona*, obținut din semințele de culoare roșie ale unui arbore tropical. Acesta este adăugat adesea la brânză, pentru a-i da o culoare portocalie, sau la unt, pentru a-l face gălbui. Pigmentul roșu obținut din sfeclă, cel verde din chlorella și carotenul din morcovi sunt buni pentru consum.

CONSERVANȚI

Principalul rol al conservanților este acela de a mări termenul de valabilitate al alimentelor. Acidul citric și acidul ascorbic (vitamina C, ascorbat, E 300-4) sunt antioxidanți naturali, care se adăugă unor alimente și nu sunt periculoși, dar aditivii sintetici precum BHA și BHT (E320-21) s-ar putea să nu fie. Aceștia pot accentua modificările celulare carcinogene, cauzate de alte substanțe.

Alaun, un compus al aluminiului, este folosit de foarte multe firme producătoare de murături pentru păstrarea aspectului tare al alimentelor și mai este întâlnit în anumite prafuri de copt și anti-acide. Aluminiul nu-și găsește locul în nutriția organismului uman, astfel că ar trebui să evitați ingerarea lui.

Nitrații (nitriții, E 249-52) reprezintă un tip de conservanți care sunt adăugați adesea la alimentele preparate din carne, precum hot-dog, bacon și șuncă. Acestea pot da naștere în organism unor substanțe cu efect carcinogenic puternic, numite nitrozamine. Cel mai bine este să evitați orice produse care conțin nitrat de sodiu sau alți nitrați.

Glutamatul monosodic (MGS sau 621) – un produs natural folosit în bucătăria est-asiatică – este adăugat la foarte multe alimente ca potențator de arome. Acesta reprezintă o sursă inutilă de sodiu suplimentar în dietă și poate cauza reacții alergice. Eliminați MGS din rețetele preparate de dumneavoastră, nu cumpărați produse alimentare care conțin această substanță, iar când mâncați mâncare chinezească, cereți să vă fie preparată fără acest ingredient. Evitați și alți potențatori de arome, dintre care: monoglutamat de potasiu (622) și sodiu osinat (631), acidul benzoic și benzoat (E210-9), întâlniți în băuturile acidulate, bere și sosurile pentru salate.

EMULSIFICATORI, STABILIZATORI ȘI AGENȚI DE ÎNGROȘARE

Se regăsesc adesea în sosuri, supe, produse de panificație, biscuiți, prăjituri, deserturi congelate, înghețată, margarină și alte alimente care se ung pe pâine, gemuri, ciocolată și milkshake-uri.

Din ce în ce mai mulți producători încearcă să-și ,,curețe'' produsele alimentare, odată cu creșterea preocupării consumatorilor față de toxinele conținute în alimente, astfel că veți vedea din ce în ce mai des afirmațiile ,,nu s-au folosit îndulcitori artificiali'' sau ,,alimentul nu conține ingrediente artificiale''. Toate acestea sunt utile, totuși fiți atenți la grăsimile, sarea și zaharurile ascunse și la denumirile alternative ale unor substanțe care nu fac bine dacă sunt consumate în exces. Zahărul, de exemplu, are diverse denumiri, printre care: zaharoză, fructoză, dextroză, sirop de porumb, maltodextrină, golden syrop (suc din trestie de zahăr evaporat) etc.

Sodiul, de exemplu, este o altă denumire pentru sare. Grăsimea animală este o grăsime saturată, iar acizii grași trans reprezintă o altă denumire pentru grăsimea hidrogenată. Manitol, sorbitol, xilitol, zaharină și aspartam sunt nume alternative pentru îndulcitorii artificiali cu potențial carcinogenic.

Unele substanțe chimice sunt inofensive, de exemplu, bicarbonatul de amoniu, acidul malic, acidul fumaric, acidul lactic, lecitina, xanatanul, guma guar, calciul clorid, fosfatul monocalcic și fosfatul de monopotasiu. Dar ce puteți face când aveți în față o listă interminabilă de denumiri, care nu vă sunt deloc familiare? Dacă vă aflați într-o asemenea situație, regula generală de bază este să evitați acele produse în care ingredientele chimice le depășesc ca număr pe cele care vă sunt familiare.

PLANIFICAREA MESELOR

ACEASTĂ SCHEMĂ DE PLANIFICARE A MESELOR VĂ VA AJUTA SĂ PORNIȚI LA DRUM. PUTEȚI SĂ O RESPECTAȚI ÎN DETALIU SAU PUR ȘI SIMPLU O PUTEȚI FOLOSI CA PE UN GHID. PENTRU A VĂ INSPIRA, REVEDEȚI LISTA ABUNDENȚEI DE LA P. 82 PROPUSĂ DE MINE.

ZIUA 1 2 3 4 5 6 7

7:00
Exercițiile fizice de dimineață (p. 190).

7:15
1 cană de apă caldă cu o lămâie stoarsă
1 cană de ceai de urzică

7:30
O plimbare înviorătoare de 30 de minute – stimulați transpirația

8:15 MICUL-DEJUN
O caserolă mare de afine. Dacă doriți, puteți să le amestecați cu zmeură.
(Dacă mai doriți încă o caserolă, nu stați pe gânduri.)

10:15 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ
1 cană plină cu migdale crude înăbușite (țineți-le la aburi 2 minute) și 3 sau mai multe tulpini de țelină

12:00
Ieșiți la o plimbare rapidă, de 20 de minute.

12:30 PRÂNZ
Ton pe o garnitură de frunze de spanac (dacă doriți, puteți să înăbușiți spanacul timp de 1 minut).
Lăsați deoparte maioneza
6 roșii mici
Construiți o grămadă din frunze de spanac
Presărați din plin mărar
Stoarceți o lămâie crudă și/sau puțină portocală.

15:00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ
Alune înăbușite
1 ardei gras roșu

18:00
Dansați 20 de minute pe muzica dată tare înainte de cină.
Dezlănțuiți-vă!

18:30 CINA
Puțin suc de legume:
1 castravete și o tulpină de țelină
Supă miso cu bucățele de tofu și hașme
(Puteți cumpăra supă miso la pachet – adăugați doar apă fierbinte și câteva frunze de ceapă tocate)
Curcan ecologic sau pui ecologic, cu morcovi și broccoli, înăbușiți și o lingură de supă miso, care să înmoaie carnea albă
O mână bună de fasole mung încolțită și zarzavaturi.
Dacă sunteți vegetarian, încercați Plăcinta Ciobanului cu cartofi dulci, propusă de mine (p. 186).

20:30-21:00
Exercițiile fizice de seară (p. 191).

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
1 sau 2 piersici proaspete crude.

ZIUA

1 2 3 4 5 6 7

7:00
Exercițiile fizice de dimineață (ca și în ziua precedentă).

7:15
1 cană de apă caldă cu o lămâie stoarsă
1 cană de ceai de păpădie

7:30
O plimbare rapidă de 30 de minute.

8:15 MICUL-DEJUN
1 bol cu orice tip de pepene galben sau ananas
Continuați cu 1 bol de fiertură de quinoa (vezi pag. 186)

10:15 GUSTARE DE DIMINEAȚĂ
Semințe de dovleac și unul sau mai mulți castraveți cu coajă.

12:00
Faceți o plimbare rapidă de 20 de minute

12:30 PRÂNZ
1 sau 2 avocado moi, bine coapte, tăiate felii, împreună cu o garnitură de quinoa rămasă de dimineață.
Decorați cu semințe de dovleac și o lingură de semințe de in și serviți împreună cu o garnitură de fasole verde înăbușită ușor.

15:00 GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ
1 sau mai mulți ardei grași galbeni

18:00
Dansați 20 de minute.

18:30 CINA
Ghiveci de fasole Adzuki (p. 186) cu dovlecel și igname, la care adăugați din plin lucernă încolțită în momentul servirii. Mâncați împreună cu Piureul de mei și Supa de ceapă (p. 186). Gătiți o porție mai mare, astfel încât să vă rămână și pentru prânzul de a doua zi.

20:30
Exercițiile fizice de seară (la fel ca în ziua precedentă).

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
O mână de alune crude. Dacă le puneți la înmuiat timp de 2 ore, alunele vor fi foarte ușor de digerat.

ZIUA

1 2 3 4 5 6 7

7:00
Exercițiile fizice de dimineață (la fel ca în zilele precedente)

7:15
1 cană de apă caldă cu o lămâie stoarsă
1 cană de ceai de anason

7:30
O plimbare rapidă de 30 de minute

8:15 MICUL-DEJUN
Amestecați cu mixerul 1 mango, 1 piersică și 1 banană.
Turnați amestecul peste o caserolă de zmeură.

10:15 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ
O mână bună de nuci braziliene.

12:00
Faceți o plimbare rapidă de 20 de minute.

12:30 PRÂNZ
Salată de fasole franțuzească (p. 187) sau ghiveci de fasole Adzuki, rămas din seara trecută. Serviți împreună cu o garnitură de zarzavaturi.

15:00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ
O cutie de roșii mici
1 anason tocat

18:00
Dansați timp de 20 de minute

18:30 CINA
Limbă-de-mare cu lămâie (sau orice alt pește proaspăt care vă place) cu garnitură din inflorescențe înăbușite de broccoli, morcovi și busuioc. Serviți împreună cu fasole sau mazăre boabe crude.

20:30
Exercițiile fizice de seară (la fel ca în zilele precedente).

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
1 sau mai multe mere.

ZIUA

1 2 3 4 5 6 7

7:00
Exercițiile fizice de dimineață (la fel ca în zilele precedente).

7:15
1 cană de apă caldă cu lămâie stoarsă
1 cană de ceai de urzică.

7:30
Săriți în sus și în jos pe minitrambulină timp de 15-20 de minute sau ieșiți la o plimbare vioaie.

8:15 MICUL-DEJUN
O grămadă mare de struguri.
O jumătate de oră mai târziu, un castron de fiertură de ovăz.

10:15 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ
O mână bună de struguri roșii sau cireșe

12:00
Faceți o plimbare vioaie de 15 minute.

12:30 PRÂNZ
Supă de broccoli (p. 187) cu o garnitură de salată compusă din cicoare, avocado, țelină, germeni de trifoi, salată verde, frunze de muștar și ridichi. Presărați 2 linguriță de semințe de susan, stoarceți lămâie și câteva picături de sos de tamari fără grâu.

15:00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ
Un castron de varză murată peste care presărați semințe de floarea-soarelui sau de in.

18:00
Dansați timp de 20 de minte.

18:30 CINA
Ghiveci de fasole mung (p. 187) cu Gourmet de orez brun (p. 187). Serviți cu frunze de salată și trifoi încolțit.

20:30
Exercițiile fizice de seară (la fel ca în zilele precedente).

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
Câteva curmale întregi.

ZIUA

1 2 3 4 5 6 7

7:00
Exercițiile fizice de dimineață (la fel ca în zilele precedente).

7:15
1 cană de apă caldă cu lămâie stoarsă
1 cană de ceai de păpădie

7:30
O plimbare vioaie de 30 de minute.

8:00 MICUL-DEJUN
Salată de fructe din piersici, pere și căpșune, peste care se presară frunze de mentă.
După o jumătate de oră, un castron de fiertură miso cu orz.

10:15 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ
2 sau mai mulți morcovi

12:00
O plimbare rapidă de 20 de minute înainte de masă.

12:30 PRÂNZ
Supă de dovlecel și cartofi dulci (p. 187). Dacă vă mai este foame după supă, atunci faceți o salată de năut, cicoare și anason, împreună cu o porție generoasă de fasole înăbușită și semințe încolțite de lucernă. Garnisiți cu felii subțiri de morcovi.

15:00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ
1 sau mai mulți castraveți.

18:00
Săriți în sus și în jos pe minitrambulină, pe muzică, timp de 20 de minute.

18:30 CINA
Rulouri de legume sushi (p. 188) cu trifoi încolțit și semințe germinate de floarea-soarelui și trifoi. Serviți împreună cu varză acră.

20:30
Exercițiile fizice de seară (la fel ca în zilele precedente).

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
Bețișoare de țelină, înmuiate în sos de avocado.

ZIUA

1 2 3 4 5 6 7

7:00
Exercițiile fizice de dimineață (la fel ca în zilele precedente).

7:15
1 cană de apă caldă cu lămâie stoarsă
1 cană de ceai de anason.

7:30
O plimbare rapidă de 30 de minute.

8:00
Suc de țelină, castravete și morcov
După o jumătate de oră, un castron de fiertură de quinoa (p. 186).

10:15 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ
O caserolă de afine.

12:00
O plimbare rapidă de 20 de minute înainte de masă.

12:30 PRÂNZ
Sote consistent de linte (p. 188) cu o mână bună de fasole încolțită.

15:00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ
2 morcovi cruzi
1 ardei galben crud

18:00
Săriți coarda timp de 10 minute
Săriți în sus și în jos pe minitrambulină timp de 10 minute.

18:30 CINA
Somon (nu de crescătorie) marinat la cuptor cu salată Vitality (p. 188)

20:30
Exercițiile fizice de seară (la fel ca în zilele precedente).

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
Fasole încolțită și bucățele de țelină în sos vegetal (p. 189).

ZIUA

1 2 3 4 5 6 7

7:15
Exercițiile fizice de dimineață (la fel ca în zilele precedente).

7:30
1 cană de apă caldă cu lămâie stoarsă

8:00
O plimbare vioaie de 30 de minute.

8:30 MICUL-DEJUN
Crema de fructe de pădure după rețeta Dr. Gillian:
1 caserolă de căpșune și 1 banană
Amestecați cu mixerul până devin pastă
Adăugați 1 lingură de afine întregi și 3 linguriță cu vârf din amestecul sub formă de praf al Dr. Gillian (vezi p. 220).

10:15 GUSTARE DE DIMINEAȚĂ
Suc de legume:
1 castravete, 4 tulpini de țelină, ½ măr, câteva rămurele de mentă, mărar sau busuioc, 1 linguriță de spirulină amestecată cu restul compoziției.

12:00
O plimbare energică de 20 de minute.

12:30 PRÂNZ
Supă de napi și praz (p. 189), peste care se presară din plin semințe încolțite și pătrunjel crud. La alegere, puteți să încercați Burger-ul din legume coapte și fasole propus de mine (p. 189).

13:30
Suc de legume: ghiveci de castraveți (p. 145).

15:00 GUSTARE DE DUPĂ-AMIAZĂ
Suc de legume: 1 castravete, 4 tulpini de țelină, ½ sfeclă și o bucățică de ghimbir.

18:00
Exerciții fixice ușoare. O plimbare de 30 de minute.

18:30 CINA
Multe frunze de cicoare umplute cu salată libaneză (p. 188). Ornați cu nuci braziliene tocate.

21:00 GUSTAREA DE SEARĂ
2 sau mai multe pere.

REȚETE

DELICIU CU PUI (2 PORȚII)
2 bucăți de piept de pui (sau curcan)
0 legătură de frunze de busuioc
8 roșii mici
Miso sau bulion (½ cană)
0 mână de fasole mung încolțită sau zarzavaturi proaspete
2 grămezi de frunze de salată verde
0 grămadă de frunze de spanac

Puneți folie pentru copt într-o tavă, apoi așezați bucățile de carne de pui. Rupeți frunzele de busuioc, tăiați roșiile în jumătăți și presărați-le peste carnea de pui. Amestecați o linguriță de bulion sau miso cu o jumătate de cană de apă fierbinte pentru a obține o catitate mai mare de zeamă, după care turnați amestecul peste pui. Îndoiți folia pentru gătit astfel încât să se creeze o margine și puneți tava la cuptor (200°C) timp de 20 de minute.

Serviți puiul pe o garnitură de spanac crud, înăbușit ușor, cu o salată din zarzavaturi proaspete, germeni de fasole mung și salată verde.

FIERTURĂ DE QUINOA (1 PORȚIE)
2 căni de apă
1 cană boabe de quinoa
Un vârf de cuțit de praf de bulion

Puneți apa la fiert, după care adăugați quinoa. Asezonați cu puțin praf de bulion (nu folosiți sare de bucătărie). Aduceți compoziția în stadiul de fierbere și apoi lăsați la foc mic, timp de aproximativ 7 minute. Stingeți focul și așteptați 15 minute înainte de a consuma mâncarea.

PLĂCINTA CIOBANULUI CU CARTOFI DULCI (4 PORȚII)
2 linguriță de ulei virgin de măsline
1 cățel de usturoi, curățat de coajă și zdrobit
1 ceapă, curățată de coajă și tăiată felii
2 tulpini de țelină, spălate și tăiate în bucățele mici
1 frunză de dafin
1 dovlecel, curățat de coajă, tăiat în jumătăți, curățat de semințe și apoi tăiat în bucățele mici
450 ml supă de legume (obținută dintr-un cub de supă de legume sau supă preparată de dumneavoastră)
420 g fasole roșie, conservată fără sare, spălată într-o strecurătoare, ținută sub apă rece și scursă
2 ardei roșii sau galbeni spălați, curățați de semințe și tăiați felii
4 roșii, spălate și tăiate în jumătăți
2 dovlecei mijlocii, tăiați felii
1 căpățână de broccoli, tăiată mărunt
3 morcovi mijlocii, tăiați felii
2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
1 linguriță de arorut
4 cartofi dulci, înăbușiți timp de 15 minute, până când se înmoaie, apoi zdrobiți

Încălziți într-o tigaie puțină apă împreună cu uleiul de măsline. Adăugați usturoiul, ceapa, țelina și frunza de dafin și fierbeți la foc mic timp de aproximativ 3 minute. Adăugați dovlecelul și mai fierbeți încă 3 minute, amestecând. Turnați supa și aduceți compoziția la nivelul de fierbere, menținând flacăra de mărime mijlocie. Fierbeți ușor 10 minute, amestecând din când în când. Adăugați fasolea, ardeii, roșiile, dovleceii, broccoli și morcovii. Fierbeți totul la foc mic încă 5 minute, până când dovlecelul s-a înmuiat. Amestecați în compoziție și pătrunjelul. Adăugați puțin arorut pentru îngroșare.

Puneți toată compoziția într-un vas pentru cuptor, amestecați piureul de cartofi dulci cu puțină apă și puțin sos tamari și turnați totul deasupra. Țineți la cuptor (200°C) timp de 15 minute. Este suficient pentru ca meniul să fie desăvârșit.

GHIVECI DE FASOLE ADZUKI (4 PORȚII)
1 cană de fasole Adzuki (înmuiată în apă cu 2 ore înainte de gătire)
1 cub de supă vegetală
1 lingură de pastă miso
2 morcovi
1 dovlecel mic, tăiat în bucăți mari
1 ceapă, curățată de coajă și tăiată felii
1 legătură de hațmațuchi
1 mână de semințe încolțite
1 căpățână de cicoare
1 ridiche la fiecare frunză de cicoare

Puneți 1 cană de fasole Adzuki la 3 căni de apă. Adăugați în apă cubul de supă de legume, aduceți amestecul la fierbere și mențineți la foc mic timp de 30 de minute. (Dacă la acest sote adăugați o fâșie de algă kombu, vă îmbogățiți meniul cu o cantitate considerabilă de substanțe nutritive. Spălați o bucată de algă în apă și adăugați-o la sote. Nu trebuie să mâncați alga pentru a beneficia de substanțele nutritive pe care le conține.) După ce au trecut 15 din cele 30 de minute, adăugați dovlecelul. După cele 30 de minute, adăugați ceapa și morcovii. Apoi adăugați hațmațuchi și ornați cu frunzele de cicoare, semințele încolțite și ridichi.

PIURE DE MEI (4 PORȚII)
1 cană de mei
1 conopidă mică, tăiată în felii subțiri
2½ căni apă
1 praf de sare de mare
¼ cană pătrunjel proaspăt, mărunțit

Spălați meiul și scurgeți-l bine. Puneți în apă un praf de sare și aduceți la fierbere. Tăiați conopida în felii subțiri, apoi puneți-o în apă, împreună cu meiul. Aduceți la fierbere, după care reduceți flacăra și mențineți vasul pe foc timp de 20 de minute. După aceea, zdrobiți bine amestecul cu un tel pentru piure. La servire, presărați pătrunjelul.

SOS DE CEAPĂ (4 PORȚII)
2 cepe mari, curățate de coajă și tăiate în felii subțiri
1 linguriță de ulei de măsline
2 căni de apă de izvor
2 linguriţe de sos tamari fără grâu
Agent de îngroșare (1 linguriță arorut)

Curățați cepele de coajă și tăiați-le în felii subțiri. Încălziți uleiul într-o cratiță cu puțină apă și adăugați cepele. Fierbeți la foc mic timp de 15 minute. Adăugați apa de izvor. Amestecați tamari și arorutul cu puțină apă rece, pentru a se dizolva. Adăugați compoziția obținută peste ceapă și amestecați la foc mic până când începe să se îngroașe și să se limpezească. Amestecați cu mixerul pentru a obține un sos.

La alegere, puteți folosi supă miso la pachet. Adăugați doar apă și turnați supa obținută peste piureul de mei.

SUPĂ-CREMĂ DE BROCCOLI (4 PORȚII)
3 căpățâni de broccoli, tăiate în bucăți
6 căni de apă sau chiar mai mult (cât să acopere legumele)
1 anason întreg, tăiat cubulețe
1 cub de bulion vegetal
1 legătură de tarhon proaspăt și 1 legătură de frunze proaspete de salvie
1 cană de semințe încolțite proaspete

Fierbeți apa, adăugați broccoli și mențineți la foc mic timp de 7 minute. Stingeți focul și adăugați toate celelalte ingrediente, cu excepția semințelor încolțite. Amestecați cu mixerul. Puteți să adaptați consistența supei, adăugând mai multă sau mai puțină apă. Adăugați în mixer și semințele germinate – sau le puteți folosi pentru garnisirea supei. Puteți diversifica rețeta folosind diferite tipuri de zarzavaturi, precum pătrunjelul, coriandrul sau mărarul.

GHIVECI DE FASOLE MUNG (4 PORȚII)
1 cană fasole mung
1 cub de supă vegetală
2 morcovi
1 ceapă
1 legătură de hațmațuchi
1 anason
2 căni de varză creață, înăbușită timp de 2-3 minute
¼ linguriță praf curcuma
½ linguriță praf coriandru
¼ linguriță praf chimion
1 vârf de cuțit sare de mare

Puneți 1 cană de fasole mung la 3 căni de apă. Adăugați cubul de supă vegetală, aduceți la fierbere și mențineți timp de 30 de minute. Adăugați curcuma, coriandrul și chimionul. După 30 de minute, adăugați ceapa și morcovii. Ornați cu mult hațmațuchi și serviți pe un strat de anason, varză creață și semințe încolțite. Trifoiul încolțit se potrivește de minune.

SALATĂ DE FASOLE FRANȚUZEASCĂ (4 PORȚII)
1 conservă de fasole fără sare
1 țelină, spălată și tăiată
3 murături mici, tăiate mărunt
1 ardei roșu, tăiat felii
1 ardei galben, tăiat felii
Varză acră și salată cu frunză lată
O cantitate mică de semințe de floarea-soarelui
Sos vinegretă

Amestecați toate ingredientele și obțineți o salată delicioasă.

„GOURMET“ DE OREZ BRUN (4 PORȚII)
1 cană de orez brun
1 cub de supă vegetală
2 morcovi
1 ceapă
½ cană de mazăre proaspătă

Puneți 1 cană de orez brun la 2 căni de apă fiartă. Adăugați cubul de supă. Fierbeți la foc mic timp de 20 de minute, până când orezul se înmoaie și absoarbe aproape toată apa, dar nu chiar toată. Stingeți focul și lăsați 10 minute să se răcească, după care puteți mânca. Adăugați mazărea chiar înainte de servire.

SUPĂ DE DOVLECEI ȘI CARTOFI DULCI (4 PORȚII)
6-8 căni de apă
1 cub de bulion vegetal
3 căni de dovlecel, tăiat cubulețe
1 anason
1 cană de igname sau cartofi dulci tăiați cubulețe
1 cană de morcovi, tăiați cubulețe
6-8 cepe, tăiate felii
1 legătură de tarhon și pătrunjel
1 cățel de usturoi
Semințe de dovleac și susan pentru presărat peste compoziție

Puneți în apă cubul de bulion și fierbeți. Adăugați dovlecelul, anasonul, cartofii dulci, morcovii și ceapa, lăsând totul să fiarbă ușor timp de 5-8 minute, până când ingredientele se înmoaie puțin, dar nu prea tare. Luați vasul de pe foc și adăugați tarhonul, pătrunjelul și usturoiul. Amestecați cu mixerul. Supa poate fi mai groasă sau mai subțire, în funcție de cantitatea de apă folosită. Garnisiți cu bucățele de ridichi, semințe de dovleac și de susan.

RULOURI „SUSHI“ CU LEGUME

(4 PORȚII)

2 căni de avocado zdrobite sau sos-cremă de avocado
foi de norí crude
felii de castraveți, tăiate pe lungime
1 cană de varză, dată pe răzătoare
1 cană de morcov, dat pe răzătoare
1 cană de lucernă încolțită sau germeni de floarea-soarelui sau trifoi încolțit ori un amestec din acestea
1 ceapă, tăiată în cubulețe mici
Mărar proaspăt
2 căni de orez brun, fiert

Turnați piureul de avocado peste foile de norí (cu partea lucioasă în jos). Lăsați aproximativ 2,5 cm din foile de norí neacoperite pentru a putea închide rulourile la capete. În mijloc, puneți câte un rând din următoarele ingrediente: orez, castravete, morcov, semințe, varză, mărar. Rulați foile de norí de la un capăt, strângând ușor. După împachetare, rulourile trebuie să fie tari.

SOS-CREMĂ DE AVOCADO

2 avocado foarte moi
2 cepe verzi, tăiate mărunt
¼ linguriță de praf de coriandru
¼ linguriță de condimente din alge marine (sau sare de mare)
½ linguriță de ulei de măsline
3-4 linguri de apă (de preferat, apă minerală plată)

Turnați apa într-un vas pentru mixer. Adăugați avocado, ceapa verde, coriandrul, condimentele, uleiul de măsline și praful de alge, după care amestecați cu mixerul până obțineți o pastă cremoasă.

SOTE CONSISTENT DE LINTE

(4 PORȚII)

1 cană de linte, înmuiată în apă timp de 20 de minute și clătită bine
2 frunze de dafin
2 cepe
4 morcovi
2 căni de dovlecel tăiat cubulețe
1 cartof dulce
1 tulpină de țelină
1 cub de bulion vegetal
1 legătură de urda vacii
1 linguriță sos tamari fără grâu

Puneți într-un vas ceapa și frunzele de dafin, împreună cu apa și cubul de supă, acoperiți și aduceți la fierbere. Mențineți la foc mic, timp de 30-35 de minute. După primele 15 minute, adăugați dovlecelul și cartoful dulce. După încă 10 minute, adăugați morcovul și țelina. Spre sfârșit, adăugați cresonul și sosul tamari, amestecând.

Pentru a obține din acest amestec o supă pentru ziua următoare, adăugați mai multă apă, mai multe verdețuri, la alegere, încă un cub de supă și amestecați până obțineți o cremă.

SALATĂ CRUDĂ „VITALITY“

(4 PORȚII)

0 cantitate mare de frunze de arugula (proaspete)
1 ridiche neagră, curățat de coajă și tăiată felii
8 roșii mici
1 tulpină de țelină, tăiată bucăți
1 dovlecel galben, tăiat felii
6 ridichi mici, tăiate pe jumătate
2 linguri de semințe crude de floarea-soarelui, susan sau dovleac
1 mână de fasole mung încolțită
2 morcovi dați pe răzătoare
1 legătură de mărar
1 lămâie (pentru stors)

Amestecați toate aceste ingrediente pentru a obține o salată dătătoare de energie. Mâncați-o împreună cu sos miso și susan (vezi p. 189).

SOMON MARINAT LA CUPTOR

(2 PORȚII)

2 fileuri de somon
2 căței de usturoi, curățați de coajă și zdrobiți
1 lingură de ghimbir măcinat
Sucul stors de la o lămâie
1 legătură de spanac
2 bucăți de praz
1 ceașcă de coriandru proaspăt

Tăiați prazul în aproximativ 12 bucăți și fierbeți-l sau înăbușiți-l timp de 5 minute, până devine fraged. Spălați somonul și scurgeți-l bine de apă. Puneți o cantitate de frunze proaspete de spanac într-o tavă nu prea adâncă pentru cuptor. Deasupra, așezați bucățile frăgezite de praz. Apoi, peste praz puneți somonul. Amestecați uleiul de măsline cu usturoiul și ghimbirul măcinat; întindeți acest amestec cu o pensulă peste fileurile de pește. Păstrați o cantitate mică din pasta de usturoi. Stoarceți sucul de la o lămâie peste pește și spanac. Introduceți totul în cuptorul încălzit în prealabil (200°C). Țineți aproximativ 25 de minute. În timpul coacerii, ungeți peștele cu pastă de usturoi la fiecare 10 minute. În final, decorați cu frunze de coriandru și mai stoarceți pe deasupra puțină lămâie.

SALATĂ LIBANEZĂ

(4 PORȚII)

2/3 cană quinoa fiartă
½ cană mentă proaspătă, tocată mărunt
1½ cană pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
1 roșie mare, tăiată cuburi
1 castravete de mărime mijlocie, curățat de coajă și tăiat cuburi
2/3 cană ceapă, tocată
1 lingură ulei de măsline extra virgin
1 lămâie întreagă, stoarsă
1 vârf de cuțit sare de mare

Amestecați toate ingredientele într-un castron mare. Acoperiți vasul și țineți-l la frigider timp de 20 de minute. Serviți amestecul pe un strat de frunze de salată verde, asezonat cu felii de lămâie.

BURGERI CU LEGUME ȘI FASOLE
(4 BURGERI)

2 căni de fasole fiartă (folosiți fasole cu boabe negre, Adzuki, pătată, albă sau năut)
1 cană de dovlecel, înăbușit
1 morcov
½ ceapă, tocată mărunt
1 hașmă mică
½ cană de supă miso sau altă supă de legume pentru a umezi puțin boabele
1 lingură de zarzavaturi proaspete sau sub formă de praf (coriandru, salvie, pătrunjel, cimbru, mărar, busuioc, ghimbir, anason, chimion, mentă, usturoi – toate sunt bune)
½ cană de orez brun fiert
Semințe de floarea-soarelui, dacă doriți

Zdrobiți bine fasolea. Amestecați cu celelalte ingrediente și faceți mici turtițe. Puneți-le la cuptor timp de 30 de minute (200°C), până se rumenesc. Serviți cu sos-cremă de avocado.

SUPĂ DE NAPI ȘI PRAZ
(4 PORȚII)

2 napi mici, curățați de coajă și tăiați cuburi
6 tulpini de praz, tăiate în bucăți
6 tulpini de țelină, tăiate în bucăți
1 cub de bulion
3 cepe, tăiate felii subțiri
1 cățel de usturoi zdrobit
1 legătură de tarhon

Puneți cubul de supă în aproximativ 1 litru de apă și aduceți la temperatura de fierbere. Adăugați napii și fierbeți timp de 10 minute. Adăugați prazul și mai fierbeți încă 5 minute. Adăugați ceapa și usturoiul și fierbeți încă 5 minute. Luați vasul de pe foc, adăugați tarhonul și amestecați bine cu mixerul.

DELICATESE

BUDINCĂ DE LĂMÂIE

2 avocado zdrobite
1½ felii de lămâie
½ lămâie pentru suc
½ pară pentru suc
2 căni de curmale curățate de sâmburi
3 linguri de sirop de arțar
2 linguri de suc de pere

Puneți la un loc toate ingredientele și stoarceți peste ele suc proaspăt de portocală și lămâie, după care amestecați bine cu mixerul.

DELICIU FONDANT DE ROȘCOVE

1¼ cană curmale fără sâmburi
¾ cană stafide înmuiate în apă
½ cană semințe de floarea-soarelui, măcinate
1 cană nuci
2 căni nuci braziliene, înmuiate în apă
1 cană apă
4 linguri praf de roșcove
Semințe de susan

Amestecați cu mixerul curmalele, stafidele, roșcovele, nucile braziliene și apa. Adăugați apoi semințele și bucățile de nuci. Întindeți compoziția într-o tavă, țineți-o la congelator și apoi tăiați în bucăți pătrate. Presărați deasupra semințe de susan.

SOS MISO CU SUSAN

⅓ cană ulei de susan sau de măsline
¾ cană apă
3 linguri oțet de mere
3 linguri miso
1 cățel de usturoi
½ linguriță busuioc
½ linguriță oregano

Puneți la un loc toate ingredientele și amestecați-le cu ajutorul mixerului, până ce devin o pastă.

SOSURI ȘI ALIMENTE CARE SE POT ÎNTINDE

GUACAMOLE

1 sau 2 avocado zdrobite
½ lămâie stoarsă
½ lămâie verde stoarsă
1 ardei roșu, tocat mărunt
1 lingură oțet de mere
6 roșii mici
Mărar sau arugula pentru ornat

Zdrobiți avocado într-un castron. Adăugați toate celelalte ingrediente și amestecați bine.

PASTA DE NĂUT ȘI DIN SEMINȚE DE SUSAN POT FI FOLOSITE CA SOS PENTRU LEGUME.

ALTE SOSURI PENTRU LEGUME

1 cană de legume fierte sau fasole fiartă
1 legătură de pătrunjel și arpagic, tocate
1 vârf de cuțit de coriandru
1 lingură de tahini
2 linguriță pastă miso
½ ceapă, tocată mărunt

Din toate aceste ingrediente faceți un piure și serviți-l ca sos sau întins pe bucăți de legume.

2 căni de păstârnac, tăiat cuburi (sunt bune și ignamele)
2 căni de morcovi feliați
½ cană apă de izvor
2 linguri tahini
½ linguriță sos de soia sau de tamari

Înăbușiți legumele. Faceți din ele un piure cu ajutorul mixerului, după care adăugați sosul tahini sau tamari.

GIMNASTICA DE DIMINEAȚĂ

Exercițiile de mai jos vă vor ajuta să vă găsiți echilibrul și să aveți cât mai multă energie, de la prima oră a dimineții. Aceasta înseamnă că veți fi mai calm, mai relaxat, mai puțin stresat. În consecință, digestia dumneavoastră va funcționa mai bine și astfel vă veți putea menține mai ușor sănătatea organismului.

PASUL 1: Găsiți-vă nucleul emoțional

Este atât de ușor să vă pierdeți eul! Toate trăirile noastre emoționale apar în nucleul nostru. Atât stomacul, cât și colonul se găsesc în apropierea nucleului nostru, foarte aproape sau chiar în centrul organismului nostru. Când resimțim o tulburare emoțională, avem tendința de a bloca fluxul natural de energie care ar trebui să emane din centrul nostru. Când dormim, avem tendința de a ne menține aceste emoții. Drept urmare, ne trezim adesea simțindu-ne tensionați, agitați sau „cu fața la cearșaf". Toate acestea se pot schimba și întreaga dumneavoastră zi poate să fie lipsită de stres și plină de energie!

Iată ce trebuie să faceți:

- Așezați-vă pe un scaun (de preferat, unul tare), cu tălpile picioarelor lipite complet de sol. Vreau să simțiți efectiv cum stau tălpile așezate pe podea. Acest lucru vă va crea legătura cu pământul.
- Apoi plasați mâna dreaptă, cu palma complet deschisă, în zona de sub ombilic. Acolo este centrul dumneavoastră. Simțiți prin intermediul mâinii acest punct central, timp de câteva minute, și ascultați-vă respirația.
- După această scurtă perioadă, sunteți liberi să vă mișcați mâna dreaptă, dar continuați să vă gândiți la centrul dumneavoastră. Folosiți-vă toate simțurile pentru a rămâne în legătură cu centrul dumneavoastră. Stați liniștit timp de câteva minute și gândiți-vă la centrul dumneavoastră emoțional.

PASUL 2: Eliberați energia

Pentru acest al doilea pas trebuie să mai rămâneți pe scaun, cu tălpile lipite ferm de podea încă vreo câteva minute.

- Căutați-vă din nou centrul emoțional, cu ajutorul minții. Apoi vizualizați o lumină slabă albă sau un fascicul subțire, ca o baghetă, emanând din centrul dumneavoastră emoțional.
- Acum vizualizați fasciculul de lumină deplasându-se spre partea dreaptă a centrului dumneavoastră emoțional, spre piciorul drept. Lumina imaginară va începe să coboare pe picior, va trece de genunchi, pe măsură ce se deplasează către laba piciorului drept.
- După ce lumina a coborât în piciorul drept, imaginați-vă cum se îndreaptă către piciorul stâng, traversând spațiul liber dintre picioare. Astfel, lumina își croiește drum către talpa piciorului stâng.
- Acum lumina începe să urce prin talpă pe piciorul stâng, trece de genunchi și străbate întreg piciorul. În acel moment, lumina începe să se îndrepte din nou spre partea dreaptă, trecând prin centrul emoțional.
- Repetați acest exercițiu de mai multe ori. Rugămintea mea este să-l faceți foarte lent, într-o mișcare continuă, curgătoare.

Exercițiul pe care tocmai vi l-am expus vă va ajuta să aveți o atitudine pozitivă, fericită și sănătoasă, iar prin sistemul dumneavoastră va circula un flux natural echilibrat de energie.

GIMNASTICA DE SEARĂ

Multe dintre studiile medicale și științifice recente au dovedit faptul că celulele și moleculele organismului nostru ascultă mesajele exprimate de noi și reacționează în concordanță. Dacă ne repetăm permanent nouă înșine enunțuri negative, cum ar fi faptul că suntem prea obosiți, prea bătrâni, prea bolnavi, că nu putem să slăbim, că nu putem obține o slujbă mai bună, că nu putem câștiga bani, că nu întâlnim iubirea și așa mai departe, nu numai subconștientul nostru, ci toate moleculele, celulele, organele și sângele organismului nostru vor asculta cu atenție și în final vor adopta aceeași atitudine a spiralei descendente.

Avem posibilitatea să obținem reacții pozitive din partea celulelor și a organelor prin mesaje pozitive, fericite, calme și pline de iubire, adresate propriei noastre biochimii și fiziologii. Are efect să „vorbiți frumos cu dumneavoastră înșivă". Când trupul este în armonie cu el însuși și cu mediul înconjurător, fluxul nostru energetic și vibrațiile vindecătoare au un efect miraculos, de creare a unui sistem sănătos. Mult prea adesea ne obstrucționăm propriul flux energetic și capacitatea de vindecare prin mesaje negative, care distrug fluxul delicat al organelor și al celulelor.

Încercați exercițiile mele de seară pentru sprijinirea digestiei, calmarea nervilor, arderea grăsimilor, descompunerea carbohidraților, inducerea somnului, echilibrarea tiroidei, timusului, stomacului, intestinelor, odată cu armonizarea întregului sistem al organismului din punct de vedere fizic, mental și emoțional. Îmi dau seama că, multora dintre dumneavoastră, la început toate acestea le par un pic deplasate. S-ar putea să vă simțiți puțin inconfortabil. Dar vă rog să fiți deschiși la ceea ce vă voi sugera. Încercați, râdeți puțin, dacă aveți această tendință, dar continuați exercițiul. Vă va lua mai puțin de 5 minute.

- Așezați-vă pe un scaun tare, într-o cameră liniștită, în care să fiți singur. Fără pantofi, țineți tălpile picioarelor lipite ferm pe sol.
- Închideți ochii. Imaginați-vă un fascicul de lumină albă care pătrunde în organismul dumneavoastră de sus în jos, din creștetul capului. Inspirați și expirați ușor, lent și profund. Inspirați pe nas și expirați pe gură.
- Trageți aer până în adâncul pieptului. La prima mișcare de expirație prelungită, pe măsură ce eliminați aerul din plămâni, șoptiți ușor cuvintele: „Mă iubesc pe mine însămi/însumi." Cuvintele se termină cu un murmur.
- Inhalați aerul ușor și profund din nou, iar la expirare repetați cuvintele.
- La următoarea expirare, rostiți cuvântul „calm".
- Inspirați din nou, iar la expirare rostiți cuvintele: „Mă simt minunat." Repetați această afirmație de trei ori, de fiecare dată la expirare.
- Făcând acest lucru, nu căutați să obțineți un rezultat imediat. Pur și simplu rostiți cuvintele și lăsați-vă organismul să le primească. În tot acest timp, simțiți și imaginați-vă cum lumina albă strălucește și străbate interiorul trupului dumneavoastră și se reflectă în exterior.
- După ce faceți aceste exerciții de respirație și rostire concomitentă a cuvintelor sus-menționate, rămâneți așezat pe scaun, fără să faceți nimic, încă vreo câteva minute.
- Întregul exercițiu descris anterior poate fi efectuat în mai puțin de 5 minute. În aceasta constă frumusețea lui. Nu puteți spune niciodată că nu aveți timp pentru el. Iar dacă vă face plăcere, vă sugerez să-l efectuați înainte de fiecare masă sau cel puțin înainte de masa principală a zilei. Faceți ceea ce simțiți că este cel mai bine pentru dumneavoastră.

CAPITOLUL 8

CELE 20 DE TRUCURI RAPIDE PROPUSE DE MINE

CLEMENTINE

CEL MAI IMPORTANT LUCRU PE CARE AȘ VREA SĂ-L REȚINEȚI DIN CARTE ESTE ACEST CAPITOL, PE CARE SĂ-L ȚINEȚI LA ÎNDEMÂNĂ, PE POST DE GHID. ACESTE 20 DE SFATURI RAPIDE, CHIAR DACĂ UNELE DINTRE ELE SUNT EXTREM DE UȘOR DE APLICAT, VĂ POT SCHIMBA VIAȚA PENTRU TOTDEAUNA. TOȚI PACIENȚII MEI MI-AU SPUS CÂT DE PUTERNIC AU RESIMȚIT EFECTELE LOR BENEFICE. SUNT SIGURĂ CĂ ȘI DUMNEAVOASTRĂ VEȚI AVEA ACEEAȘI PĂRERE.

1 BEȚI APĂ CALDĂ DIMINEAȚA

O ceașcă de apă caldă băută dimineața pe stomacul gol (cu lămâie stoarsă ar fi chiar mai bine) ajunge direct în intestine și curăță mucusul acumulat în ziua precedentă. Beți încă o cană de apă caldă seara.

2 LUBRIFIAȚI, NU INUNDAȚI

Stomacul are nevoie să fie uns, lubrifiat, dar nu inundat. Consumând lichide în timpul mesei, vă înecați enzimele digestive, iar digestia are loc doar parțial. Este preferabil ca lichidele, sucuri sau mai bine apă, să fie băute la 30 de minute distanță față de masă – înainte sau după, dar nu în timpul mesei.

3 MESTECAȚI ÎNCET

Una dintre cele mai importante recomandări este aceea de a mesteca încet, până când mâncarea devine lichefiată. Savurați fiecare înghițitură de mâncare. Simțiți compoziția alimentelor și rețineți-le aroma. Procesul digestiv începe atunci când saliva intră în contact cu hrana și începe masticația. Astfel, alimentele mestecate vor trece ușor prin sistemul digestiv și veți beneficia de o absorbție maximă a substanțelor nutritive.

4 MÂNCAȚI ATUNCI CÂND SUNTEȚI LINIȘTIT

Organismul dumneavoastră nu poate digera mâncarea în mod adecvat dacă sunteți supărat sau tocmai ați avut o dispută. Mâncați atunci când sunteți liniștit. Digestia va fi mult mai bună în astfel de condiții.

5 NICI PREA CALD, NICI PREA RECE

Temperatura alimentelor și băuturilor care intră în sistemul dumneavoastră influențează condiția splinei, bateria dumneavoastră de energie, precum și alte organe. Băuturile de la gheață slăbesc organele. Nici consumul unor alimente fierbinți, tocmai luate de pe foc, care vă ard vălul palatin, nu este benefic, ca urmare a faptului că vă distruge mucoasa bucală, vă distruge mucoasa gastrică și degradează papilele gustative. Este de preferat consumul alimentelor, al băuturilor și al apei la temperatura camerei sau ușor încălzite.

6 DECORAȚI-VĂ FARFURIA

Când adulmecați, admirați sau doar vă gândiți la mâncare, creierul dumneavoastră trece la acțiune, trimițând glandelor salivare mesajul de a secreta saliva ce conține enzime digestive. În consecință, preparați meniuri atractive, delicioase, care să stimuleze digestia.

7 ALTERNAȚI ALIMENTELE

Nu mâncați aceleași mâncăruri zi după zi. Nu aveți nevoie de cantități prea mari dintr-un singur aliment; acest fapt poate duce adesea la alergii, sensibilități sau intoleranțe alimentare. De exemplu, puteți să consumați un fel de mâncare o dată la patru zile, nu în fiecare zi. Nu numai că veți preveni alergiile, dar îi veți furniza organismului o paletă mult mai largă și variată de substanțe nutritive.

8 ASCULTAȚI-VĂ TRUPUL

Luați aminte la alimentele după care tânjiți. Dacă vă doriți foarte tare un anumit aliment – în funcție de culoarea, mirosul sau sentimentul pe care vi-l dă – lăsați-vă dus de val și bucurați-vă de el. S-ar putea ca organismul dumneavoastră să aibă nevoie de anumite substanțe nutritive conținute în acel aliment. Nu vorbesc de biscuții cu ciocolată în acest caz! Mă refer la acele plante proaspete, fructe, legume, condimente și multe altele care se găsesc în alimentare și supermarket-uri. Mergeți la raionul de fructe și legume proaspete cu mintea și spiritul deschise. Ce pare să fie bun? Ce miroase bine? Ce alimente par sănătoase și pline de energie? Apoi alegeți.

9 ENZIME! ENZIME! ENZIME!

Germenii, legumele și fructele crude, nucile și semințele sunt pline de enzime, cheia unei bune absorbții a substanțelor nutritive și a unei sănătăți vibrante. La p. 213 veți găsi mai multe informații despre enzime și despre metodele de germinare a semințelor, care pot fi aplicate acasă.

10 MICUL-DEJUN

Mâncați întotdeauna ceva sănătos și consistent la micul-dejun. Acesta este momentul în care energia stomacului dumneavoastră este la cele mai înalte cote, iar sucurile digestive care conțin enzime sunt gata de atac. Dacă aveți obiceiul să săriți peste micul-dejun, cu timpul vă veți slăbi stomacul și funcția digestivă. Indiferent cât de puțin mâncați, alegeți ceva sănătos la micul-dejun. Fructele proaspete, terciul de ovăz, mei sau quinoa sunt foarte bune pentru masa de dimineață.

11 ACTIV SEARA

Ultima masă a zilei trebuie să o luați cu cel puțin două ore înainte de culcare. Atunci când mâncați prea târziu, vă stresați și vă extenuați organismul. Nu puteți să digerați eficient o masă luată târziu, în condițiile în care vă culcați cu stomacul plin. Este un lucru nociv pentru organele digestive, inimă și ficat, ca să nu mai vorbim de apetitul sexual!

12 PREFERAȚI LEGUMELE CRUCIFERE

Consumați cantități mari de varză, broccoli, varză de Bruxelles sau conopidă. Aceste alimente sunt foarte bune pentru detoxifierea și energizarea sângelui.

13 BEȚI SUCURI „VERZI“, DE ZARZAVATURI

O dată pe săptămână, faceți-vă un suc verde. Fiind obținute dintr-o paletă largă de legume verzi, aceste sucuri au un efect de reîntinerire asupra organismului datorită conținutului lor mare de clorofilă (resursa de energie vitală a plantelor), care ajută la purificarea sângelui, producerea globulelor roșii, detoxifierea organismului și producerea energiei. Sucurile verzi sunt un combustibil perfect pentru organism. Conținutul ridicat de

apă ajută la asimilarea lor rapidă, iar leguma se transformă în suc aproape în totalitate, cu excepția fibrelor – partea nedigerabilă a plantelor. Sucurile verzi vă furnizează toate ingredientele sănătoase ale plantelor, într-o formă ușor de digerat și de absorbit. Iată o variantă de suc – dumneavoastră puteți experimenta orice idei aveți: 1 morcov, 1 castravete, 4 tulpini de țelină, 1 tulpină de anason, câteva frunze de spanac, o bucățică de rădăcină de ghimbir, câteva rămurele de pătrunjel și o legătură de lucernă încolțită (opțional). Pentru rezultate spectaculoase, mai puteți să adăugați o linguriță de amestec sub formă de praf, obținut după rețeta mea, sau un aliment superconcentrat sub formă de praf.
La p. 200 veți găsi variante de alimente superconcentrate.

14 ASOCIEREA ALIMENTELOR

Fructe + Carne/Pește = Gaze
Fructe consumate singure = Lipsă gaze
Cu alte cuvinte, asociați alimente care nu sunt concurente.
Pentru mai multe detalii despre asocierea alimentelor, vedeți p. 78.

15 MASAJUL RINICHILOR

Rinichii reprezintă cele mai importante organe pentru vitalitatea generală a organismului. La sfârșitul fiecărei zile, faceți-vă un masaj la rinichi. Înainte de a vă culca, localizați rinichii punând palmele pe spate chiar sub linia taliei, dar deasupra șezutului. Vizualizați o lumină albă și caldă care vă curge din trup către mâini. Pe măsură ce veți începe să transferați căldura și lumina către rinichi, mâinile dumneavoastră se vor încălzi. Masați zona rinichilor. Apoi așezați-vă pe o sticlă cu apă caldă, pregătită dinainte.

16 MICUL MEU SECRET

În cabinetul meu de la clinică, țin în dulap o minitrambulină. Între doi pacienți pe care îi primesc în cabinet cu o ținută respectabilă de medic, scot din dulap minitrambulina și încep să sar. Pacienții nu cunosc acest lucru, pentru că încep săriturile după ce ei părăsesc cabinetul. Orice formă regulată de exercițiu fizic moderat, întindere, mers pe jos, pe bicicletă,

înot, tai chi, chiar și dansul, ajută la circulația limfei, la eliminarea toxinelor, la punerea sângelui în mișcare și la revitalizarea organismului.

17 **FRECȚIONAREA PIELII**

Când vă pregătiți să faceți o baie/un duș, dar *înainte* de a intra efectiv în apă, luați un prosop, înmuiați-l în apă fierbinte și frecționați-vă cu el toată pielea corpului. Începeți de la tălpile picioarelor și deplasați-vă în sus pe picioare, tors și brațe, folosind mișcări îndreptate întotdeauna către inimă. Acest lucru va pune sângele în mișcare și va stimula meridianele energetice, îmbunătățindu-vă digestia.

18 **PERIAJUL PIELII**

Periați-vă pielea cu o perie uscată pentru piele o dată pe săptămână pentru activarea limfei. Vedeți p. 163 pentru mai multe indicații în legătură cu periajul pielii.

19 **CULCAȚI-VĂ DEVREME**

Cu cât vă veți culca mai devreme, cu atât vă veți simți mai bine. În general, ficatul și vezica biliară își desfășoară acțiunea de eliminare a toxinelor între orele 23:00 și 2:00. Dacă la ora 23:00 nu vă aflați în pat, tulburați procesul natural de curățare a organismului și, ca urmare, vă veți simți inactiv și leneș.

20 **EXISTAȚI, PUR ȘI SIMPLU**

Rezervați-vă cinci minute liniștite în fiecare dimineață, în care să nu faceți altcea decât „să existați", opriți-vă și reflectați, înainte de a porni în goana unei noi zile. Nu vă gândiți la ceva anume, nu faceți nimic, doar existați. Puteți ține ochii închiși sau deschiși, nu contează. Dar rezervați-vă câteva minute doar pentru dumneavoastră. Acele minute valoroase vă vor ajuta să vă echilibrați componenta biochimică a organismului pentru tot restul zilei.

CAPITOLUL 9

NIVELUL URMĂTOR

SUPER-ALIMENTE PENTRU UN SUPER-CORP

Cu ani în urmă, când locuiam în America, eram foarte bolnavă și mergeam de la un doctor la altul. Timp de aproape doi ani am suferit neîncetat de o migrenă severă și de o serie de alte afecțiuni. Dimineața mă târam din pat pentru a face o emisiune radio națională despre sănătate. Într-o zi, un ascultător a pretins că s-a vindecat de cancer folosind algele verzi-albastre. Inițial, am crezut că individul este nebun. N-aș încuraja pe nimeni să refuze tratamentul medical clasic, dar acest lucru m-a îndemnat să caut acel aliment superconcentrat despre care nu mai auzisem nimic până în acel moment. După ce vreo trei zile am îngurgitat cantități enorme de alge verzi-albastre, exact așa cum îmi spusese ascultătorul de radio, migrena mea a dispărut complet pentru prima dată în ultimii doi ani!

Acum, în calitate de medic nutriționist, care lucrează cu pacienți, folosesc algele verzi-albastre și multe alte alimente superconcentrate pentru obținerea unor rezultate excelente de prevenire a îmbolnăvirilor, tonifiere a organelor, hrănire a celulelor și menținerea într-o formă bună, suplă, a trupului. Fetițele mele sunt, de asemenea, hrănite cu alge verzi-albastre pe perioada iernii, pentru a fi ferite de răceli și guturaiuri. Alimentele superconcentrate sunt produsele cu cea mai mare densitate de substanțe nutritive de pe planetă, neavând practic nici o calorie, grăsimi nocive sau substanțe periculoase. Astfel, ele reprezintă adevărate „centrale de energie" în cadrul unui program de transformare a trupului într-unul mai suplu și mai sănătos.

Eu împart alimentele superconcentrate în cinci grupuri distincte:

1. Alimente superconcentrate verzi
2. Alimente superconcentrate produse de albine
3. Alimente superconcentrate din plante
4. Alge marine
5. Alimente superconcentrate cu frunze

ALIMENTE SUPERCONCENTRATE VERZI

- Lucernă verde
- Orz verde
- Pir
- Alge verzi-albastre
- Spirulină
- Chlorella

CE ANUME ESTE ATÂT DE SPECIAL ÎN LEGĂTURĂ CU ALGELE VERZI-ALBASTRE?

Acestea au cea mai bună concentrație de substanțe nutritive ușor digerabile, compuși care ard grăsimea, vitamine și minerale care protejează și vindecă organismul. Ele mai conțin o paletă întreagă de alte substanțe, printre care acizi grași esențiali și bacterii care fac ca sistemul digestiv să funcționeze mult mai eficient și care vă protejează împotriva maladiilor.

IERBURILE

Vă rog să reţineţi faptul că pentru a obţine rezultate maxime, este indicat să alternaţi sucurile din ierburi.

LUCERNA VERDE: PĂRINTELE TUTUROR ALIMENTELOR

Lucerna reîntinereşte întregul sistem, crescând rezistenţa, vigoarea şi vitalitatea. Conţine toate vitaminele (de patru ori mai multă vitamina C decât citricele) şi mineralele cunoscute (conţinutul de calciu este atât de mare, încât iese din grafice), precum şi enzime digestive, fitoestrogen (hormoni de natură vegetală), flavonoide, aminoacizi şi clorofilă. Lucerna verde este folosită pentru detoxifierea şi fertilizarea ficatului, este recomandată ca adjuvant în regimurile de slăbire, pentru întărirea şi purificarea sângelui, pentru digestie şi ca tonic general, un adevărat potenţator al sistemului imunitar. Puteţi cumpăra lucernă verde sub formă de pudră sau capsule, din magazinele de produse naturiste.

ORZUL VERDE: UN EXTRAORDINAR DETOXIFIANT

Orzul verde conţine aproape toate substanţele nutritive necesare organismului uman, cu excepţia vitaminei D. Este foarte asemănător cu pirul şi este uşor de digerat. Este o plantă cu frunze de culoare verde-închis, care conţine aceleaşi substanţe nutritive ca şi legumele cu frunze verzi, dar având o concentraţie de vitamine, minerale şi proteine mult mai mare. Are la fel de multe proteine ca şi carnea, dar este sănătos. Orzul verde are de 11 ori mai mult calciu decât laptele de vacă, de cinci ori mai mult fier decât spanacul şi de şapte ori mai multă vitamina C decât sucul de portocale. Este benefic pentru toate ţesuturile şi organele, dar mai ales pentru inimă, plămâni, artere, încheieturi şi oase.

Despre efectele pozitive ale orzului verde asupra sănătăţii am putea vorbi la nesfârşit. Sunt mult prea numeroase pentru a le înşira aici, dar să notăm totuşi câteva. Ajută la protejarea de agenţii poluanţi, de cancer, de ulcere şi de problemele digestive. Este un excelent stimulator al energiei, are proprietăţi antiinflamatorii şi anti-îmbătrânire şi întăreşte reacţia imunitară. În sfârşit, este un întăritor al întregului organism, cu efecte directe asupra funcţionării inimii şi a circulaţiei sângelui şi contribuie la scăderea colesterolului.

Dacă nu reuşiţi să mâncaţi cantităţi mari de legume verzi, atunci consumul de orz verde deshidratat este o variantă potrivită şi hrănitoare. Îl puteţi cumpăra de la magazinele de produse naturiste. O linguriţă de praf (5 g) este echivalentă cu consumul a 100 de grame de legume crude, precum spanacul, varza creaţă, lucerna încolţită sau broccoli.

PIRUL: PLIN DE PUTERE

Proprietăţile nutritive ale pirului sunt similare cu cele ale orzului verde, dar pentru că pirul care se găseşte acum nu este digerabil, trebuie să-l consumăm sub formă de suc. Fie vă cumpăraţi un aparat special pentru a face suc de pir, fie îl consumaţi sub formă de capsule, pudră sau tablete, disponibile în magazine. Trebuie să vă previn că gustul pirului este mai degrabă picant, usturător, aproape ca un medicament. Dar beneficiile pe care ni le oferă merită efortul. Studiile au arătat că este o excelentă sursă de calciu, fier, magneziu, potasiu, fosfor şi zinc. Pirul a fost numit ,,cel mai bogat lichid nutritiv cunoscut vreodată de om''.

Beneficiile aduse sănătăţii umane sunt foarte multe şi variate: reprezintă o excelentă sursă nutritivă, reechilibrează sistemul endocrin, întăreşte imunitatea, ajută digestia şi scăderea în greutate, datorită conţinutului mare de enzime şi a efectului purificator.

ALGELE: O SURSĂ PRIMARĂ

Algele reprezintă prima formă de viață de pe pământ și au o putere uriașă. Ele furnizează, practic, toate vitaminele, mineralele, aminoacizii, enzimele și proteinele esențiale. Ele reprezintă probabil originea unică a substanțelor nutritive din întreaga existență. Iar adevărata putere a algelor constă în faptul că sunt atât de ușor de digerat. Există peste 30.000 de specii de alge, dar aici vom aminti doar cele mai importante tipuri pentru sănătatea umană: algele sălbatice verzi-albastre, spirulina și chlorella.

ALGELE SĂLBATICE VERZI-ALBASTRE: ALIMENTUL SUPERCONCENTRAT MIRACULOS

Puteți cumpăra alge sălbatice verzi-albastre de la magazinele naturiste din cartierul dumneavoastră sub formă lichidă, într-un amestec foarte gustos cu suc de mere. (De asemenea, sunt disponibile și sub formă de praf, tablete sau capsule.) Sunt foarte bune dacă sunteți genul de persoană care mănâncă în fugă, dacă trebuie să slăbiți, dacă vă simțiți obosit în cea mai mare parte a timpului și așa mai departe. Chiar dacă vi se pare că sunteți sănătos, vă recomand algele ca pe o sursă completă pentru tot ceea ce are nevoie organismul dumneavoastră. Algele sălbatice verzi-albastre conțin, practic, toate substanțele nutritive existente: vitamine, minerale, aminoacizi, enzime și proteine (60% proteine, un conținut de aminoacizi mai bogat decât cel din carnea de vită sau din boabele de soia) și reprezintă cea mai bună sursă de betacaroten, vitamina B și clorofilă. Algele ajută funcționarea creierului și îmbunătățesc memoria – testele științifice au demonstrat că elevii care au consumat alge au obținut rezultate școlare mai bune. De asemenea, s-a demonstrat că există o legătură între consumul de alge și regresia în maladia Alzheimer. Algele vă întăresc imunitatea și vă ajută să luptați împotriva virușilor, a răcelilor și a guturaielor.

SPIRULINA: PRIETENA CELOR CARE ȚIN REGIM

Spirulina este o microalgă ce se cultivă în crescătorii; ea reprezintă unul dintre alimentele naturale cele mai bogate în proteine. Conține 60-70% proteine complete. Pe de altă parte, carnea conține doar 25% proteine complete. Este cunoscut faptul că spirulina reglează concentrația zahărului din sânge și poftele nestăpânite, fiind astfel un aliment-cheie pentru cei care țin diete. Poate fi foarte utilă în regimurile de slăbire sau poate fi folosită ca bază nutritivă generală. Luați o linguriță de spirulină, amestecată cu puțin suc dimineața, pe stomacul gol, pentru o trezire plină de prospețime.

CHLORELLA: CONTROLORUL COLESTEROLULUI

Chlorella este o algă de apă dulce. Este foarte bogată în anumite elemente nutritive, cum ar fi: proteine, vitamina B12, zinc și fier, clorofilă și acizi grași esențiali. Cercetările științifice au arătat că chlorella întărește sistemul imunitar, reduce colesterolul și previne rigidizarea arterelor, un fapt care poate duce la atacul de cord și la accidente vasculare. Este disponibilă atât sub formă lichidă, cât și sub formă de tablete sau capsule.

ALIMENTELE SUPERCONCENTRATE PRODUSE DE ALBINE

DERIVATELE APICOLE AU PUTERI CURATIVE EXCEPȚIONALE. ÎN ACEASTĂ CATEGORIE INTRĂ: LĂPTIȘOR DE MATCĂ, POLENUL DE ALBINE ȘI PROPOLISUL.

LĂPTIȘOR DE MATCĂ: AGENTUL DE ÎNTINERIRE

Matca, regina albinelor, supraviețuiește aproape numai cu lăptișor de matcă; și are o viață cam de 40 de ori mai lungă decât celelalte albine. Acest produs este plin de nenumărate substanțe nutritive esențiale pentru creșterea nivelului de energie și combaterea stresului.

Cercetătorii au descoperit faptul că lăptișorul de matcă conține un antibiotic cu un sfert din puterea de acțiune a penicilinei, în schimb, fără efecte secundare. De asemenea, s-a descoperit că lăptișorul de matcă stopează dezvoltarea bacteriilor care cauzează coșurile și microbii digestivi. Eu le prescriu lăptișor de matcă pacienților care doresc să aibă un copil. Și vă garantez că are succes! Se găsește sub formă lichidă, de capsule sau de pastă.

POLENUL DE ALBINE: „LA CRÈME DE LA CRÈME“

Acesta este „Rolls Royce"-ul derivatelor apicole și este unul dintre cele mai bune remedii naturale. Această substanță aurie, sub formă de praf, este produsă de plantele cu flori, este culeasă de albine și reprezintă o adevărată fabrică de substanțe nutritive. Poate fi folosită împotriva alergiilor (în special, pentru febra de fân și sinuzită), a infecțiilor cronice, a creșterii în volum a prostatei și a deficiențelor nutriționale. Se găsește sub formă de granule, capsule sau praf.

PROPOLISUL: ANTIBIOTICUL NATURAL

Când vedeți că în grădina dumneavoastră albinele muncesc din greu și sunt foarte ocupate, să știți că tocmai strâng propolisul. Este o substanță lipicoasă, care se găsește în mugurii și coaja plopilor și a coniferelor. Albinele o folosesc pentru învelișul exterior al stupului, în vederea sterilizării. Orice prădător care pătrunde pe teritoriul lor este înțepat până este omorât, iar apoi este îmbălsămat cu propolis, pentru a se preveni alterarea. Propolisul previne înmulțirea bacteriilor în organism, ducând astfel la întărirea sistemului nostru imunitar. În același timp, propolisul susține și ajută dezvoltarea bacteriilor benefice pentru organism.

În consecință, este folosit pentru ameliorarea afecțiunilor pielii, a acneei, a herpesului și chiar a artritei, datorită calităților sale antifungice, antiseptice și antiinflamatorii. Puteți lua propolis sub formă de tablete sau cubulețe ori în formă lichidă.

SUPERCONCENTRATE DIN PLANTE

TOPUL CELOR 5 ALIMENTE SUPERCONCENTRATE DIN PLANTE, PROPUS DE MINE

1 UNGHIA-GĂII – ENERGIZANTUL TRUPULUI

Această plantă reprezintă un tonic general pentru imunitatea organismului, îmbunătățind considerabil digestia. Este preferată de toți pacienții mei, nu numai datorită calităților sale de combatere a răcelilor și a guturaielor, dar și pentru rolul său în controlarea greutății și în ameliorarea oboselii cronice.

2 URZICA – TONICUL INTESTINELOR

O cană de apă caldă urmată de o cană de ceai de urzică dimineața, pe stomacul gol, vă vor pune în mișcare sectorul intestinal. De asemenea, urzica mai ajută și la curățarea ficatului și la ținerea la distanță a infecțiilor. Puteți consuma frunze proaspete de urzică primăvara – sunt foarte bogate în vitamine și minerale. Preparați-le ca și pe spanac și folosiți-le la salate – odată fierte, nu mai înțeapă. Când culegeți frunze de urzică, aveți grijă să mergeți în zone neaflate în apropierea șoselelor sau a altor factori poluanți. Puteți să consumați alternativ ceai de urzică (2 căni pe zi) și tinctură de urzică – o zi una, o zi cealaltă. Este un excelent tonic în miezul zilei. Este bine ca bărbații care au probleme cu prostata să bea 2-3 căni de ceai de urzică pe zi.

3 ALOE VERA – ALINĂTORUL DIGESTIEI

Eu folosesc aloe vera pentru tulburările digestive, balonare, gaze și flatulență. Luați aproximativ o lingură de aloe pe zi sau urmați instrucțiunile de pe ambalaj. Amestecați-o cu suc de mere sau din oricare alte fructe pentru a obține un gust cât mai plăcut.

4 GINSENGUL SIBERIAN – INAMICUL STRESULUI

Ginsengul este unul dintre cele mai vechi remedii pe bază de plante, cunoscute de om; este folosit ca energizant de mii de ani. Este o plantă cu puternice efecte de reîntinerire a organismului și acționează hrănind sângele epuizat și adaptând organsimul la stres. În practica clinică, am descoperit efectele benefice ale ginsengului asupra pacienților în special pe durata unei maladii și în perioadele de convalescență, precum și postoperator, având calități de prevenire a infecțiilor. Este excelent pentru prevenirea și ameliorarea tulburărilor cauzate de diferențele de fus orar. Beți-l sub formă de ceai, o cană pe zi, sau sub formă de capsule ori tinctură.

5 ECHINACEA – MOTORUL LIMFEI

Disponibilă acum peste tot în lume datorită popularității sale ridicate în ultimii ani, echinacea este un nume des vehiculat în prevenirea răcelii obișnuite. Această plantă îmi place atât de mult pentru că pune în mișcare unul dintre fluidele organismului – limfa. Acest fluid circulă paralel cu vasele de sânge și elimină toxinele din organism. Dacă nu faceți zilnic exerciții fizice, limfa nu este suficient de activă. Echinacea vine în ajutorul dumneavoastră. Luați echinacea sub formă lichidă sau de capsule, timp de două-trei săptămâni, după care faceți o pauză.

ALGELE MARINE

În Orient, algele marine au început să fie consumate cu mii de ani în urmă. Sunt surprinzător de gustoase și am remarcat faptul că două mari lanțuri de magazine din Anglia vând „alge marine crocante" în raionul de produse congelate.

Algele conțin mai multe minerale decât oricare alt aliment. Aceste alge marine pot conține o cantitate de calciu chiar de zece ori mai mare decât laptele de vacă și de opt ori mai mult fier decât carnea de vită. Există trei categorii de alge, în funcție de durata expunerii lor la lumină. Printre algele brune, acum foarte răspândite în magazinele de produse naturiste, în bucătăria japoneză și în localurile cu mâncăruri orientale, se numără wakame (un ingredient al supei miso), kombu și arame. Dintre algele roșii, folosite ca alimente, fac parte algele dulse (asociate, în special, cu scăderea colesterolului). Algele verzi includ norí (folosite adesea ca suport pentru sushi). Deoarece se comercializează adesea sub formă deshidratată, tot ceea ce aveți de făcut este să clătiți bine algele și să le puneți la înmuiat, astfel încât să devină din nou moi. Pot fi folosite pentru a da aromă oricărui fel de mâncare. Încercați să le includeți în dieta dumneavoastră de două ori pe săptămână.

SFATURI IMPORTANTE

Când gătiți fasole, aruncați pe deasupra câteva fâșii de alge. Acestea vor absorbi gazele din fasole, astfel încât după ce le veți mînca, nu veți mai suferi de flatulență.

ARAME

Au formă de fâșii fibroase, de culoare maronie. Sunt foarte bune dacă le gătiți împreună cu dovlecelul, păstârnacul sau ignamele. Înainte de a folosi algele arame, înmuiați-le cinci minute.

DULSE

Au formă de frunze plate, moi, de culoare roșu-purpuriu. Nu este nevoie să fie fierte (dar aveți grijă să fie bine spălate); cu aroma lor picantă unică, sunt un ingredient excelent pentru salate.

NORÍ

Provenind mai ales din Japonia, în general, algele norí sunt cunoscute drept „înveliș" pentru sushi. Au culori variate și se vând sub formă de foi plate, subțiri, dreptunghiulare. Puteți să le folosiți la supe sau meniuri din orez, precum și la prepararea de sushi. Nu este nevoie să le țineți la înmuiat, puteți să le folosiți așa cum se găsesc.

WAKAME

Au un gust dulce și puteți să le folosiți la sandvișuri, în loc de salată. Țineți-le la înmuiat timp de cinci minute.

HIJIKI

Sunt negre, tari și foarte bogate în elemente nutritive, dar au un gust foarte pronunțat. Țineți-le la înmuiat timp de 20 de minute, după care clătiți-le – aveți nevoie de o cantitate mică din aceste alge, deoarece își măresc foarte mult volumul.

KELP

Dacă nu vă convine ideea de a mânca alge marine ca atare, algele kelp sunt disponibile sub formă de praf sau de tablete. De asemenea, pot fi folosite drept condimente.

KOMBU

Folosite de sute de ani ca potențatori de arome și agenți de frăgezire a alimentelor, fac mâncarea mai ușor digerabilă.

ALIMENTE SUPERCONCENTRATE CU FRUNZE

LEGUME CU FRUNZE VERZI

Majoritatea oamenilor nu consumă cantități suficiente de legume cu frunze verzi, deși valoarea lor nutritivă este imensă. Studii recente au confirmat definitiv faptul că populațiile care au un regim alimentar bogat în zarzavaturi prezintă un risc mult mai scăzut de apariție a cancerului și a bolilor cardiace.

SUPRAPONDERALITATE

Pentru persoanele supraponderale, care doresc să scape de kilogramele în plus, consumul de legume cu frunze de culoare verde-închis va da rezultate foarte bune. Dacă le mâncați crude, este chiar mai bine. În general, aceste legume cu frunze verzi sunt disponibile în supermarket-uri sau alte magazine alimentare în tot timpul anului. Începeți să introduceți treptat în dieta dumneavoastră zilnică astfel de legume cu puteri miraculoase.

LEGUME CU FRUNZE VERZI

- Arugula
- Frunze de sfeclă
- Semințe încolțite de broccoli
- Cicoare
- Frunze de conopidă
- Frunze de păpădie
- Andive și escarole
- Varză creață
- Gulii
- Salată verde
- Frunze de muștar
- Pătrunjel
- Spanac (Dacă aveți pietre la rinichi, este bine să renunțați la acesta, deoarece are un conținut ridicat de acid oxalic.)
- Sfeclă furajeră
- Frunze de nap
- Urda vacii

ALIMENTE BOGATE ÎN ENZIME

Cel mai sănătos este ca fructele și legumele să fie mâncate crude. Procesul de fierbere sau de coacere nu numai că degradează unele dintre substanțele nutritive vitale, vitamine și minerale, dar, în virtutea temperaturii ridicate, sunt distruse toate enzimele dătătoare de viață.

CE SUNT ENZIMELE?

Alimentele crude sunt pline de enzime alimentare. Acestea sunt eliberate imediat ce începe procesul de masticație. Enzimele sunt catalizatorii esențiali ai tuturor reacțiilor chimice din organism – digestie, imunitate și alte procese metabolice și regeneratoare. În lipsa lor, veți înceta să funcționați sau să existați. Considerați-le forța de muncă a organismului dumneavoastră, implicată în fiecare funcție biochimică sau fiziologică. Depindeți de enzime pentru a putea merge, vorbi, respira, digera alimentele și funcționa, în general. Pentru a avea o sănătate bună și un sistem imunitar puternic, trebuie să nu vă lipsească enzimele active.

Când activitatea enzimatică este scăzută, este foarte probabil să vă simțiți rău și să fiți obosit. Astfel că, în mod clar, conținutul de enzime din hrana dumneavoastră este mai mult decât important – este crucial.

TIPURI DE ENZIME

1 ENZIME METABOLICE

Enzimele metabolice apar în mod natural în organismul dumneavoastră și acționează ca niște catalizatori ai tuturor funcțiilor organice – alimentație, respirație, reglarea metabolismului și așa mai departe. Aveți nevoie de aceste enzime pentru a vă menține la o greutate normală și într-o formă bună.

2 ENZIME DIGESTIVE

Enzimele digestive sunt produse de organism. Acestea sunt responsabile de descompunerea hranei pe care o consumați, de metabolizarea și de absorbția tuturor substanțelor nutritive. Dacă avem o dietă încărcată cu alimente gata preparate, conservate, forțăm pancreasul să producă mai multe enzime digestive. Dacă acesta este prea slăbit și nu este capabil să producă suficiente molecule de enzime, alte organe vor fi văduvite de enzimele metabolice dătătoare de viață și vor fi transformate în enzime digestive. Dacă se ajunge la aceasta, lucrurile simple, precum gândirea sau vorbirea, mersul sau chiar respirația vor deveni foarte greu de îndeplinit.

3 ENZIMELE ALIMENTARE

Enzimele alimentare ajută procesul de digestie. Acestea trebuie să provină din alimentele pe care le consumăm. Toate alimentele crude, precum fructele, legumele, nucile și în special semințele încolțite reprezintă surse de enzime alimentare.

CE SUNT SEMINȚELE ÎNCOLȚITE?

Germenii sau semințele încolțite sunt, de fapt, plante verzi foarte tinere, care încolțesc din semințele aproape oricărei forme vegetale; aceștia pot fi (fără să se limiteze la următoarele) nuci, semințe, cereale, fasole, legume, dar și o serie de ierburi – orz verde sau pir. Dintre germenii celor mai des întâlnite plante, putem să menționăm lucerna, fasolea mung, ridichile, trifoiul, fasolea Adzuki, năutul, lintea, soia, semințele de floarea-soarelui, meiul, quinoa, hrișca, schinduful, grâul, orzul, porumbul, ovăzul, mazărea și fasolea lima, iar acestea sunt doar câteva. De fapt, este germinativ orice tip de semințe sau de boabe cu potențial genetic, care pot produce încă o generație de plante.

STATUTUL DE „VEDETE NUTRITIVE" AL GERMENILOR

Germenii sunt adevărate „vedete nutritive". Au un conținut foarte mare de substanțe nutritive antioxidante, care luptă împotriva daunelor provocate de radicalii liberi. Radicalii liberi sunt substanțe produse în interiorul organismului nostru, care afectează negativ țesutul celular și accelerează procesul de îmbătrânire. Germenii mai au și un conținut ridicat de vitamine, minerale, proteine, enzime și fibre, precum și doi compuși anti-îmbătrânire – ARN și ADN (acizi nucleici) – care se găsesc în celulele vii.

DAR CE ESTE ÎNCOLȚIREA?

Încolțirea este procesul prin care semințele sunt puse în apă, urmând a germina; plantele tinere apărute sunt bune pentru consumul alimentar. Toate semințele cu capacitate germinativă au o cantitate mare de energie nutritivă, necesară pentru a crea noi plante sănătoase.

Odată ce semințele au fost puse în apă, acțiune necesară pentru încolțire, se eliberează cantități mari de enzime. După germinare, semințele absorb rapid apa și se umflă, ajungând de cel puțin două ori mai mari decât inițial.

În același timp, crește și conținutul de substanțe nutritive. În sfârșit, procesul de germinare realizează un fel de „predigerare" a semințelor, făcând astfel ca procesul de digestie și de absorbție a substanțelor nutritive să se desfășoare mult mai ușor, iar posibilitatea de apariție a alergiilor alimentare să fie foarte redusă. Rezultatul final este obținerea unui aliment superconcentrat cu un conținut imens de proteine, vitamine, minerale principale și secundare, fibre și enzime, toate acestea sub forma cea mai ușor digerabilă. Prin încolțire, nu veți beneficia numai de avantajele unei hrane crude, dar veți spori în mod considerabil conținutul de substanțe nutritive al semințelor și cerealelor.

ȘTIINȚA

- Prin încolțire, se mărește semnificativ activitatea enzimelor. În cartea sa *Spiritual Nutrition* (*Hrană spirituală*), dr. Gabriel Cousens a arătat faptul că germinarea și încolțirea cresc concentrația de enzime de șase până la 20 de ori, în funcție de plantă.
- Într-un studiu efectuat în cadrul Yale University și coordonat de dr. Paul Barkholden, s-a descoperit faptul că prin germinare vitaminele B pot crește cu până la 2.000%.
- Un alt studiu, efectuat în cadrul Pennsylvania University, de dr. Barry Mack, a demonstrat o creștere de peste 500% a cantității de vitamine la semințele germinate.
- Acizii nucleici, compușii fundamentali necesari oricărui proces de creștere celulară și de regenerare, cresc cu 30% după germinare și la fel se întâmplă cu conținutul de minerale.
- Conform concluziilor dr. Elson Hass, din cartea sa *Staying Healthy With Nutrition* (*Păstrați-vă sănătatea prin alimentație*), conținutul de proteine al aproape tuturor semințelor crește și el cu 15-30% prin germinare.
- Dr. Jeffrey Bland, profesor de biochimie nutrițională la Puget Sound University, a demonstrat faptul că o cantitate de aproximativ șase căni de semințe germinate ar putea substitui întreg aportul alimentar recomandat zilnic unui adult. Dr. Bland a ajuns la concluzia că germenii reprezintă „o formă de proteine mult mai eficientă și mai sănătoasă decât cea obișnuită, de tip animal sau chiar decât alte tipuri de proteine vegetale".

CALEA CĂTRE SĂNĂTATE

Consumul regulat de semințe germinate poate duce la îmbunătățirea considerabilă a digestiei, a imunității și a stării generale de sănătate și de bine a organismului.

Dacă veți include germeni în dieta dumneavoastră zilnică, nu numai că digestia vă va fi mai sănătoasă, iar trupul va avea un mediu mai alcalin, dar veți fi mult mai bine pregătiți pentru a vă apăra de răceli și de gripe obișnuite, de slăbiciune și de alte maladii de temut. Studiile științifice au demonstrat faptul că germenii ajută la întărirea sistemului imunitar. Când acesta din urmă este fortificat, posibilitatea de a fi afectat în vreun fel – sau de a cădea pradă afecțiunilor obișnuite sau degenerative ale organismului – este mult mai mică.

Să luăm în discuție un studiu realizat de o echipă de cercetători de la Centrul de Studiere a Cancerului de la Texas University. S-a descoperit faptul că celulele canceroase sunt inhibate în proporție de 99% de un amestec de germeni, în care predomină germenii obținuți din semințe de broccoli. Din punct de vedere statistic, cercetătorii sugerau faptul că, în anumite cazuri, germenii respectivi pur și simplu au capacitatea de a inhiba celulele canceroase. Extraordinar! La clinica în care practic eu, am avut rezultate extraordinare folosind semințe germinate de broccoli cu pacienții care sufereau de disfuncții ale sistemului imunitar. Așa că dacă sunteți genul de persoană de care se prinde întotdeauna orice răceală sau guturai, includeți în dieta dumneavoastră cantități mari de semințe germinate, în special de broccoli.

GERMENI CU PROPRIETĂȚI DEOSEBITE

Puteți pune la încolțit orice semințe, cereale sau legume pentru a le consuma ca alimente. Cele mai mari beneficii alimentare le aduc însă germenii de mei și de quinoa, precum și cei de ridiche neagră și de broccoli.

Germenii cel mai ușor de obținut sunt:

- Adzuki
- Lucernă
- Trifoi
- Schinduf
- Mazăre
- Linte
- Fasole mung
- Quinoa
- Ridiche
- Grâu

Încercați, de asemenea:

- Năut
- Semințe de floarea-soarelui
- Semințe de broccoli
- Mei

CUM SE OBȚIN GERMENI DIN SEMINȚE ȘI BOABE DE FASOLE

Cel mai simplu mod de a obține germeni din semințe este să vă cumpărați o trusă de germinare și să stropiți semințele cu apă. De exemplu, încercați cu quinoa, semințe de broccoli, trifoi, lucernă, fasole mung, schinduf și boabe de grâu.

Pentru a face acest lucru acasă, nu aveți nevoie decât de un borcan, de semințe sau boabe de diferite tipuri, de apă proaspătă și de o bucățică de tifon sau muselină.

- Spălați bine semințele. Puneți-le în borcan și acoperiți-le cu câțiva centimetri de apă fiartă și apoi răcită. Acoperiți borcanul cu tifonul sau cu un alt material care să stea fixat pe gura borcanului cu ajutorul unui elastic și lăsați-l până dimineață într-un loc călduros și întunecos.
- A doua zi, clătiți semințele cu apă proaspătă. Apoi scurgeți bine semințele, pentru că altfel vor putrezi. Puneți-le din nou la întuneric. Faceți acest lucru de două ori pe zi, până când semințele vor încolți. Înclinați borcanul la 45 de grade și lăsați-le să crească în borcan.
- Apoi puneți-le pe pervazul unei ferestre pentru câteva ore, pentru a căpăta un impuls de energie. Consumați-le sau puneți-le la frigider, într-un vas închis ermetic. Germenii pot fi ținuți în frigider două-trei zile.
- Ghidați-vă după graficul de germinare de la pagina următoare și porniți la treabă. Nu vă grăbiți și bucurați-vă din plin de efecte.

SEMINȚE	TIMP DE ÎNMUIERE (ORE)	CANTITATE	REZULTAT
Lucernă	4–6	3 linguri	3 căni
Amarant	4–6	3 linguri	¾ cană
Anason	4–6	3 linguri	1 cană
Fasole (diverse tipuri)	8–10	1 cană	3–4 căni
Orz	8–10	½ cană	1 cană
Hrișcă	4–6	1 cană	2–3 căni
Varză	4–6	1 lingură	1½ căni
Năut	10–12	1 cană	3 căni
Salvia columbarie	4–6	1 lingură	1½ căni
Trifoi	4–6	1 lingură	2½ căni
Porumb	8–10	1 cană	2 căni
Schinduf	4–6	4 linguri	1 cană
In	5–7	1 lingură	1 cană
Mazăre	10–12	1 cană	2 căni
Linte	6–8	1 cană	3–4 căni
Mei	6–8	1 cană	1½ căni
Fasole mung	8–10	1 cană	3–4 căni
Muștar	4–6	1 lingură	1 cană
Nuci (diverse tipuri)	8–12	1 cană	1½ căni
Ceapă	4–6	1 Tbs.	1 cană
Ovăz	8–10	1 cană	2 căni
Quinoa	4–6	1 cană	2½ căni
Ridiche	4–6	1 lingură	1 cană
Secară	8–10	1 cană	2½ căni
Orez	8–10	1 cană	1½ căni
Semințe de dovleac	6–8	1 cană	1½ căni
Semințe de susan	4–6	1 cană	1½ căni
Semințe de floarea-soarelui	6–8	1 cană	1½ căni
Soia	10–12	1 cană	2½ căni
Urda vacii	4–6	1 lingură	1½ căni
Grâu	10–12	1 cană	2½ căni

ARGUMENTAȚIE ÎMPOTRIVA ALIMENTELOR GĂTITE

Toate alimentele crude și semințele încolțite reprezintă cea mai sănătoasă variantă de hrană din tot ceea ce ne înconjoară. Alimentele crude sunt pline de enzime care încurajează viața, de vitamine active, de minerale, de proteine și de alte microsubstanțe nutritive. Prin fierberea, înăbușirea, coacerea, călirea, prăjirea în ulei sau la grătar, pasteurizarea sau conservarea alimentelor, substanțele nutritive sunt degradate, iar enzimele sunt distruse integral; practic, toate proprietățile care mențin sănătatea dispar. Gătirea nu le sporește deloc alimentelor valoarea nutritivă. Temperatura ridicată face ca 85% dintre substanțele nutritive să devină indisponibile și distruge în totalitate enzimele.

DISTRUGEREA ENZIMELOR

Prin gătirea hranei, enzimele sunt distruse în întregime. Studiile au arătat că atunci când alimentele sunt încălzite la o temperatură de peste 42°C timp de aproximativ 20 de minute, toate enzimele din hrana respectivă sunt distruse complet și definitiv.

PIERDEREA PROTEINELOR

Procesul de preparare a alimentelor nu distruge numai enzimele, ci și proteinele. Cele mai multe proteine sunt distruse sau transformate în variante greu de digerat. Studiile finanțate de Departamentul de Agricultură al Statelor Unite au ajuns la concluzia că gătirea alimentelor la 205°C (temperatura medie la care se pregătește carnea) a generat o scădere însemnată (de patru până la 30 de ori) a proteinelor solubile din bucățile de carne analizate. Mulți dintre noi consideră carnea principala sursă de proteine, dar adevărul este că probabil beneficiem de o cantitate foarte mică din acele proteine, ca urmare a temperaturii ridicate la care este preparată.

PIERDEREA VITAMINELOR

Ca și cum pierderea enzimelor și a proteinelor nu ar fi suficientă, în procesul de gătire sunt afectate și vitaminele. Deși temperatura ridicată nu distruge toate vitaminele, studiile științifice au demonstrat faptul că activitatea acestora este foarte mult diminuată. Se estimează că nu mai puțin de 50% din vitaminele B se pierd prin procesul de gătire. Unele dintre vitaminele B sunt diminuate chiar mai drastic. De exemplu, tiamina (B1) se poate pierde chiar în proporție de 96%, dacă hrana este fiartă timp îndelungat. În mod identic, prin gătire, biotina se poate pierde în proporție de până la 72%, acidul folic, până la 97%, iar vitamina C, până la 80%. De fapt, unul dintre cei mai importanți cercetători în acest domeniu, dr. Viktoras Kulvinskas, în cartea sa *Survival Report into 21st Century* (*Raport de supraviețuire în secolul XXI*), ne avertizează asupra distrugerii în proporție de aproximativ 85% a substanțelor nutritive prin procesul de gătire. Cu alte cuvinte, atunci când consumăm hrană gătită, beneficiem doar de 15% din valoarea ei nutritivă, un procentaj și mai mic de proteine și 0% enzime.

„SUBIECTE FIERBINȚI"

Nici consumul alimentelor fierbinți nu aduce vreun beneficiu funcțiilor organismului. Acest fapt poate cauza alte probleme legate de enzime. De exemplu, cercetătorii au arătat că este foarte probabil să se producă deranjamente stomacale atunci când consumați băuturi fierbinți. De asemenea, alimentele fierbinți induc riscul apariției unor probleme ale gingiilor, a unor răni ale mucoasei bucale și ale limbii, precum și a cancerului de esofag.

Unul dintre cele mai alarmante studii efectuate de cercetători din domeniul medical arată că o dietă încărcată de alimente gătite poate cauza reducerea țesutului creierului și o creștere în volum a organelor-cheie. De asemenea, hrana gătită suprasolicită glandele endocrine. Sistemul endocrin, împreună cu sistemul nervos reglează apetitul alimentar. Dacă glandele dumneavoastră endocrine știu că ați consumat destule calorii, dar din hrana consumată lipsesc susbstanțele nutritive și enzimele, organismul vă va cere în continuare alimente pentru a-și menține puterea. Rezultatul poate fi creșterea în greutate, epuizarea și o sănătate fragilă.

Totodată, consumul unor cantități mari de alimente gătite afectează întregul sistem imunitar. S-a demonstrat faptul că alimentele gătite practic distrug structura sângelui. Din propriile mele studii asupra celulelor vii și activității sangvine a pacienților mei, am descoperit că indivizii care consumă numai mâncare gătită au celulele sangvine într-o permanentă stare de alertă (ca și cum s-ar lupta în mod constant cu o infecție). Ca rezultat, globulele albe sunt suprasolicitate, afecțiune care se numește „leucocitoză". Aceasta este extrem de nocivă pentru sistemul imunitar.

În astfel de condiții, atunci când în organism apare o infecție reală, sistemul imunitar nu va mai fi capabil să reacționeze. Este ca și când ați tura permanent motorul automobilului; s-ar putea să explodeze și să nu mai pornească deloc. În cazul nostru, alimentele gătite fac să ne explodeze aparatul circulator, sistemul imunitar și organele.

ACȚIUNEA DE ECHILIBRARE

Totuși, vestea bună ne este dată de unul dintre cercetătorii care au susținut lucrări la Congresul Internațional de Microbiologie, dr. Paul Kouchakoff, care a demonstrat faptul că alimentele crude, chiar și alimentele gătite la temperaturi sub 188°C, pot preveni creșterea numărului globulelor albe în organism. Probabil lucrul cel mai important, totuși, este constatarea dr. Kouchakoff că un consum de aproximativ 50%-50% (50% alimente crude și 50% alimente gătite) poate preveni leucocitoza. Deci, nu trebuie să renunțați definitiv la gătit sau la consumul de alimente calde. Puteți să le consumați în continuare, însă trebuie să contrabalansați cu alimente crude.

Deși vreau să cunoașteți toate avantajele pe care vi le oferă creșterea aportului de fructe crude, legume și germeni de semințe în alimentație, nu vă recomand să mâncați tot timpul numai alimente crude. În schimb, vă recomand (a) să consumați mai multe alimente crude; și (b) de fiecare dată când mâncați un aliment gătit, contrabalansați-l cu crudități. Asocierea alimentelor gătite cu crudități este cea mai bună variantă.

SĂ ALEGEM CRUDITĂȚILE

Când doriți să gătiți ceva, dacă este posibil, încercați mai degrabă să încălziți alimentele, decât să le fierbeți. De exemplu, este evident faptul că trebuie să fierbeți puțin ingredientele dacă doriți să faceți o supă. Dar puteți totuși să rămâneți pe tărâmul crudităților. După ce supa este gata și bună de mâncat, puteți să adăugați diferite legume proaspete, crude, chiar înainte de a o pune în farfurie. În acest fel, puteți savura o supă fierbine în mijlocul iernii, asigurându-vă că beneficiați în același timp de porția substanțială de cruditați (legume nefierte deloc), introduse în supă.

ALIMENTE CARE ÎNCĂLZESC

Un sfat util care vă va ajuta să renunțați la gătit este acela de a include în meniu cât mai multe alimente care încălzesc organismul, chiar dacă sunt crude, calde sau reci. De exemplu, scorțișoara, usturoiul, germenii de quinoa sau ghimbirul sunt condimente care încălzesc. În același timp, aceste alimente au un rol important în organismul nostru, ajutând la circulația sângelui și la relaxarea organelor.

PLANTE/CONDIMENTE CARE ÎNCĂLZESC

Busuioc, frunze de dafin, chimen, cardamom, arpagic, scorțișoară, cuișoare, coriandru, chimion, mărar, anason, schinduf, usturoi, ghimbir, iarbă de limon, muștar, nucșoară, oregano, piper, izmă.

GERMENI CARE ÎNCĂLZESC

Germenii de schinduf și de ridichi.

SĂ TRAGEM LINIA

Cei mai mulți dintre noi pur și simplu nu mănâncă suficiente alimente crude. Nu trebuie să renunțați acum la toate alimentele gătite. Trebuie doar să introduceți mai multe alimente crude în regimul dumneavoastră zilnic. Când gătiți, preferați să încălziți, în loc să fierbeți. Alimentele crude și germenii diferitelor semințe ne furnizează o paletă mai largă de substanțe nutritive și enzime decât orice alt tip de alimentație. Nu vă privați de calitățile lor generatoare de energie și întăritoare ale sănătății. Mesajul meu este simplu: consumați cât mai puține alimente gătite și cât mai multe alimente crude.

CONCLUZIE

Acum știți cât de adevărată este zicala „ești ceea ce mănânci''. Dar mult prea adesea, ceva din adâncul nostru ne împiedică să consumăm mâncarea potrivită, chiar dacă știm că așa ar trebui să procedăm pentru a arăta și a ne simți bine. După părerea mea, răspunsul la această problemă este reprezentat de constrângerile emoționale, psihologice și fizice pe care ni le creăm singuri atunci când vine vorba de idei noi și de un nou stil de viață. Dintre toate lucrurile, cel mai mult ne temem de schimbare. Credeți-mă; și eu am fost la fel la un moment dat în viața mea.

Sper ca în aceste pagini să fi găsit calea de a vă deschide ochii asupra acestor transformări, chiar dacă într-o măsură mai mică la început. Împărtășindu-vă sfaturile mele, vreau să deveniți mai deschiși la acceptarea ideilor noi, a alimentelor noi, a unui nou stil de viață și în același timp să aveți un trup cu o sănătate uimitoare!

Odată ce veți înțelege puterea energiei, veți aprecia efectul sfaturilor mele. Problemele cu greutatea, tulburările de comportament alimentar, starea apatică, afecțiunile și bolile – toate își au rădăcinile, într-o formă sau alta, în perturbațiile energiei. Fluxul de energie pozitivă și alimentele sănătoase vă vor menține puternic și sănătos. Fluxul de energie negativă și alegerile alimentare nesănătoase vă vor da o stare de oboseală și de boală.

În acest caz, concluzia este aceea că, pentru a avea o sănătate cât mai bună, un spirit tânăr și un trup fantastic, vreau să fiți fericiți, să aveți o atitudine pozitivă și să doriți să vă simțiți bine. Aș vrea, totuși, să vă mai dau două sfaturi simple și ușor de pus în practică pentru o infuzie de atitudine pozitivă în celulele dumneavoastră:

ÎN PRIMUL RÂND: ACȚIONAȚI, NU REACȚIONAȚI

Avem posibilitatea de a reacționa pur și simplu la ceea ce ne înconjoară sau avem posibilitatea de a lua decizii conștiente într-o anumită direcție, cu un anumit scop, căutându-ne împlinirea. Puteți deveni creatorul situațiilor în care vă aflați, în loc să reacționați pur și simplu la ele. Puteți deveni cauza, în loc să fiți efectul.

Puteți deveni fericiți și sănătoși.

Data următoare când veți simți că viața vă lansează o provocare și vă amenință simțul natural de echilibru, încercați să parcurgeți următorii pași:

- Recunoașteți faptul că sunteți puși într-o situație dificilă.
- Conștientizați că această provocare este menită să vă ajute și să vă învețe.
- Nu priviți dificultatea ca pe „strugurii acri ai victimei", ci ca pe un dar care vă va îmbunătăți viața.
- Identificați-vă răspunsul sau potențialul răspuns. Ce simțiți? Conștientizați sentimentele respective și acceptați-le ca firești.
- Trageți adânc aer în piept. În timp ce faceți acest lucru, imaginați-vă o minunată lumină alb-aurie care intră în trupul dumneavoastră și vă învăluie. Pe măsură ce expirați, vizualizați cum toate sentimentele negative vă părăsesc.
- La următoarea inspirație, lăsați sentimentul de calm și de liniște să pătrundă în trupul dumneavoastră. La expirație, îndemnați-vă să eliberați toate sentimentele și comportamentul negativ, reacțiile.
- Acum porniți la acțiune. Faceți față situațiilor dificile într-un mod proactiv. Acționați cu claritate, siguranță și calm.

ÎN AL DOILEA RÂND: IUBIȚI NECONDIȚIONAT

În sfârșit, acesta este cel mai profund secret al meu în ce privește o sănătate de fier și o viață minunată. Da, sunteți exact ceea ce mâncați. Dar, în aceeași măsură, sunteți ceea ce iubiți. După mulți ani de studii biochimice, cercetări moleculare, practică clinică și o viață trăită, am descoperit că influența energetică cea mai puternică asupra sănătății este forța iubirii.

Iubirea este cea mai puternică forță pentru echilibrul energetic al trupului, pentru procesul de vindecare, prevenirea bolilor, reîntinerirea celulară, vitalitatea organelor, purificarea sângelui, revitalizarea moleculară și libertatea vibrației. În consecință, nu uitați să vă iubiți pe dumneavoastră înșivă, trupul dumneavoastră și oamenii din jur, atât pe străini, cât și pe cei pe care-i îmbrățișați cu dragoste.

Vă îmbrățișez cu drag și vă doresc multă lumină, până la următoarea întâlnire,

Gillian

DR. GILLIAN MCKEITH

Dr. Gillian McKeith este medic nutriționist recunoscut la nivel internațional și director al renumitei McKeith Clinic din Londra; aici, printre pacienții ei se numără sportivi olimpici profesioniști, membri ai familiei regale britanice și actori de la Hollywood. Considerată „cel mai bun nutriționist din Marea Britanie" și „guru al alimentație în Marea Britanie" (*Sunday Times*), Dr. McKeith i s-a decernat de curând, la Westminster, prestigiosul premiul „Uplifting the world".

Este autoarea cărții *Living Food for Health* (*Hrană vie pentru sănătate*) și realizează materiale pentru televiziuni și presa scrisă din toată lumea. Timp de câțiva ani, Dr. McKeith a fost consultantul pe probleme de sănătate al spectacolului „The Joan Rivers Television Show". De asemenea, a prezentat programul Dr. Gillian McKeith's Feel Fab Forever la emisiunea „This Morning". În prezent, Gillian este prezentatoarea unei serii de televiziune, intitulată „Ești ceea ce mănânci", pe Channel 4 în Marea Britanie.

Născută și crescută în Scoția, Gillian călătorește enorm, ținând seminarii și conferințe. Misiunea vieții sale este aceea de a-și împărtăși cunoștințele și de a face ca viețile oamenilor să fie mai bune.

www.drgillianmckeith.com
email info@mckeithresearch.com

INDICE

acid clorhidric
  tablete 34, 37, 43
acid hidroxicitric 101
acidophilus 35, 139
acizi grași esențiali 16, 23, 158
  deficiențe 38
  resurse alimentare 16, 23, 45, 69, 158
acnee 159
aditivi alimentari 13, 26, 117, 176
afecțiuni cardiace 18
afecțiuni cardiovasculare 13
agnus castus (vitex) 52, 112
alaun 177
alcoolul 75, 76, 100
  ca și cauză a stresului 116
alge 84, 98, 102, 164, 205, 207
  ca remediu al stresului 118
  chlorella 204
  spirulina 94, 204
  verzi-albastre 200, 204
alimente care îngrașă 177
alimente care produc mucus 45
alimente condimentate 117
alimente crude 22, 209, 216, 217
alimente cu conținut de sulf 109
alimente dulci 75
alimente ecologice 22
alimente energizante 102-103
alimente fierbinți 216
alimente grase 74, 117
alimente preparate 26, 117
alimente rafinate 25, 117
alimente superconcentrate 101, 138, 200-208
alimente „vii" 22
aloe 65
aloe vera 207
amarant 64
anemic 40
antacid 108
antioxidanți 118, 158
apă 100, 123, 134, 173, 194
arame 208
aromaterapie, masaj venos 162
asocierea alimentelor 78-80, 158, 198
avocado 119

baie cu săruri minerale 148
balonare 106
băuturi acidulate 108, 173
băuturi: cumpărarea lor 173
beta-caroten 42
Bitter suedez 34
Bixa orellana 176
bobul de grădină 68
brațe: inflamații 41
broccoli 103
Bryonia 35
budincă de lămâie 188

cafea 75
cofeină 75, 116
calciu 75
  deficiență 13
  resurse alimentare 166
calorii
  aportul mediu 15
cancer 13, 18, 212
carbohidrați 16
  asocierea alimentelor 79-80
  benefici 22, 67
  dăunători 24
  resurse alimentare 67, 80
carne 25, 69, 94
  cumpărături 174
  de pasăre 77
  roșie 76, 117, 174
castraveți
  benefici pentru stres 119
  rețetă pentru suc detoxifiant 145
căscat 53
ceaiuri din plante 141
  listă 83
  păpădie 34
  pentru dinți sănătoși 166
  pentru stări de încordare 120
  salvie 112
  urzică 35, 39, 40, 100
cereale 64-66
  efect asupra ficatului 109
  efecte asupra sănătății 18
  la cumpărături 174
  preparare 66
  sursă de proteine 69
  tipuri 83
chlorella 205
chromium polynicotinate 101
ciroză 13
ciuperci
  în alimente 76
  în organism 35
coapse 42
coenzima Q10 101, 103
colon 151, 156
coloranți 176
condimente 175
conservanți alimentari 117, 177
constipație 41, 105, 158
coșuri 52, 156
crom 13
crupe de hrișcă 64
cuișoare, încolțite 213
cumpărături 172-175
  etichete 176-177

deficiență de fier 34
deficiențe nutritive 13, 34, 99
depresie 13
detoxifiere 128-149
  alimente care trebuie evitate 132, 135
  crize de vindecare 150
  masaj 150
  motivații 128
  Programul de o zi 100, 135-149
  sfaturi care pot fi încorporate în programul zilnic 132-134
dezechilibrul insulinei 95
diabet 13
diete la modă 16-17, 100
dinți și gingii 166
dovlecei 103
dulse 208
dureri de cap 65
dureri de spate
  cauzate de stres 123

echinacea 35, 207
eczeme 160
emulsificatori 177
enzime 194, 210
  distrugerea prin gătire 215
enzime alimentare 22, 37, 210
enzime digestive 33, 44, 138, 210
  deficiențe 37, 43
  suplimente alimentare 101
enzime metabolice 210
etichete 23, 176-177
evitarea căderilor de energie în cursul după-amiezii 103
exerciții fizice 27, 100, 111, 134, 190-191
  de echilibrare a organismului 187-188
  program de detoxifiere de o zi 137
  la sfârșitul zilei 191
exerciții fizice de echilibrare a organismului 190-191

fasole 67-68
  asociere alimentară 80
  conservată 173
  efect asupra ficatului 109
  foloase 67-68
  germinată 213-214
  tipuri de: 83-84
fasole adzuki 68
fasole mung 68, 103
făină (tipuri de) 83
fibre 101, 158
ficat 13, 26
  alimente hrănitoare 44, 108-109, 212
  decongestionare cu substanțe lipotropice 111
  masajul 150
  menopauză 112

frecționarea pielii 197
fructe 70, 83, 108
  asocierea alimentelor 79
  la cumpărături 174
  sucuri 143
fructe de pădure:
  efecte benefice impotriva stresului 119
  sucuri: rețete de combinare 143
fumatul 73

gamma oryzenol 112
gaze intestinale 106
gătire a alimentelor 215-216
genunchi 42
germeni 139, 211-214
  alimente energizante 102
  încălzire 217
  la cumpărături 175
  mod de obținere 213-214
  sucuri 143
ghimbir 47, 122
  posibilități de preparare 143
ginseng 101, 122
  siberian 36, 120, 207
glande suprarenale 118
glucoză 13, 95
  test de toleranță 95
glutamat monosodic 177
grăsimi
  benefice 100
  dăunătoare 26, 100
  hidrogenate 26
  saturate de origine animală 26
  vezi de asemenea acizi grași esențiali
grâu 66, 100
gură 41, 52

hemoroizi 48-49
hidroterapia colonului 47, 153
hijiki 208
hiperactivitate 13, 26
hipoglicemie 94
hormoni
  efectul stresului asupra 115
hrană nocivă 24-26
  efecte asupra sănătății 21
hrană sănătoasă 18, 22-23
  alimente energizante 102
  asocierea alimentelor 80

igname 103
indicele masei corporale (IMC) 92
indigestie 64, 108
infertilitate 13
inhibitori ai scăderii în greutate 93
intoleranță la lactoză 75
Ispitele alimentare 72-73

încălzirea alimentelor 217
îngrijirea pielii 157-163

kamut 65
kelp 98, 101, 208
kombu 208

lapte de vacă 25, 43, 75, 116, 123
lăptișor de matcă 206
lecitină 101, 109
legume
  alimente energizante 103
  efect asupra ficatului 109
  la cumpărături 175
  legume cu frunze verzi 208
  listă 83
  prepararea îndelungată 24
  rețetă de piure 146
  rețetă de supă 144
  sucuri 145
  sucuri verzi 196
legume cu frunze verzi 209
leucocitoză 216
L-glutamină 44, 108
limbă 30, 31, 33-36, 123
limfă 137
linte 68
lipotropice 111
lista abundenței 82-84
L-tirosină 101
lucernă
  germinată 213
  verde 204

magneziu
  deficiențe 42, 99, 111, 118
  resurse alimentare 98, 103, 118
margarină 117
masaj
  aromaterapia venelor 162
  detoxifiant 150
  pentru ficat 150
  pentru rinichi 196
mătreață 37
mâini 39
medicamente care taie apetitul 101
mei 65, 212
membre 41-42
menopauză 112
menstruație 110-111
mere: rețetă delicioasă cu mere calde 141
mestecat 194
mic-dejun 194
miere 158
migdale 118
morcovi
  rețetă pentru suc detoxifiant 145

mucopolizaharide 65
mure 118

năut germinat 213
nitrați 177
nivelul zahărului din sânge 13, 94
norí 208
nuci 69
  la cumpărături 174
  tipuri de 83

obezitate 13, 93
oboseală 102-103
ochi 40
orez 64
  brun 64, 118
orz 64
orz verde 203
osteoporoză 13
ouă 173
ovăz 65, 102

paste făinoase 76
pau d'arco 35, 37, 122
păr 164
  mătreață 37
pătrunjel 102
periajul pielii 132, 163, 197
pește 69
  la cumpărături 173
picioare 42
piersici 103
pir 103, 203
plante
  listă 83
  pentru acnee 159
  pentru ciclu menstrual 111
  pentru constipație 105
  pentru încălzire (activarea circulației) 217
  pentru reducerea stresului 36, 120
  pentru sănătatea dinților 166
  pentru varice 162
  superconcentrate 206
Planul de 7 zile 172-189
pofte alimentare necontrolate 94
polen de albine 206
porumb 65
potasiu
  deficiențe 99
  resurse alimentare 65
probleme cu greutatea 13, 92-101, 208
produse apicole superconcentrate 206
produse lactate 35, 75
  cauză a stresului 117
  la cumpărături 173
  vedeți de asemenea lapte de vacă

Program detoxifiant de o zi 135-149
programul zilnic al meselor 179-185
propolis 206
proteine 68
  asocierea alimentelor 78-80
  benefice 22
  dăunătoare 25
  distrugere prin gătire 215
  surse de 69, 80
prurit în regiunea anală 48

quinoa 22, 50, 65,69
  încolțită 213

rădăcină de lemn-dulce 120, 122
reacția „luptă sau fugi" 115
regim alimentar cu aport ridicat
  de proteine/aport scăzut de
  carbohidrați 16
regimuri permanente 97
respirație 133
rețete
  deliciu cu mere calde 141
  pastă de legume 146
  supă cu potasiu 147
  supă de castravete 144
rhodiola 36, 120
rinichi 123
  alimente care tonifiază 40
  masaj 196
  părul 164
rocoină 101

salată 144
sare 99, 116, 158, 175
scaun 44-47
secară 65
semințe 69
  încolțite 213-214
  la cumpărături 175
  listă 83
semințe de broccoli 122, 213
semințe de floarea-soarelui 103
  benefice pentru stres 118
  germeni 213
semințe de in *vezi și* ulei/semințe
semințe de susan 119
sensibilitate alimentară/intoleranță 39, 48,
  96
sex 168-169
sfeclă 103
  rețetă de suc detoxifiant 145
Silybum marianum 111
  programul de detoxifiere de o zi 138, 139
sindrom premenstrual 13, 111
sindromul de colon iritabil 107
sistem endocrin 216
sistem imunitar 13
  autoverificare 121
  efectul alimentelor preparate 216
  efectul germenilor 211
  întărire 122
soia boabe 68, 69
solanină 77
sparanghel 119
spirulină 94, 204
splină 34, 47, 65
  alimente tonifiante 34
stabilizatori 177
stomac 43
  alimente tonifiante 33
  vezi și tulburări digestive
stres 36, 113-120
  alimente benefice 118-119
  alimente care cauzează stres 116-117
  autotest 114
  ceaiuri de plante 36, 120
  dureri de spate 123
  hormoni 115
  plante 120
  reacția „luptă sau fugi" 115
  vitamine 120
struguri 103
  sucuri 143
sucuri – posibilități de combinare 143
sucuri verzi 196
supa cu potasiu 147
supe
  de legume 144
  la cumpărături 175
suplimente DHEA 112
suplimente nutritive 100-101, 123
supraalimentație 94

tălpi crăpate 43
tărâțe de psyllium 44, 101
teff 65
temperatură a alimentelor/băuturilor
  195
ten 37
  coșuri 52
test de sensibilitate alimentară 48
Testul de Inteligență Alimentară 61
tiroidă 98
topul celor mai populare alimente 14-15
toxine 100, 128
trifoi roșu 112
Triphala 44, 101
tulburări digestive 33, 34, 43-47,
  104-109
țelină
  efecte benefice pentru stres 118
  rețetă pentru suc detoxifiant 145

ulei de in/semințe de in 101, 103, 138
uleiuri
  la cumpărături 174
unghia-găii 94, 122, 207
unghii 39, 164-165
  roaderea unghiilor 31
urechi 38
urină 50-51
urzică 207
usturoi 46, 175
  ca metodă de combatere a stresului 119

varice 43, 64, 162
varză 118
vergeturi 161
vezica urinară 50-51
  alimente regeneratoare 51
viermi 45-46, 94
vitamine
  A 42, 111
  B *vezi* vitamina B
  C 118
  distrugere prin preparare 215
  E 111
  efect de reducere a stresului 120
vitamine B 30, 31, 101, 111
  deficiență 39, 41, 102
  distrugerea prin gătire 215
  resurse alimentare 65, 102

wakame 208

zahăr 13, 94, 100
  cauză a stresului 116
  la cumpărături 175
  poftă necontrolată 94
zinc 119
  deficiențe 38, 39, 111

MULȚUMIRI

Îmi exprim profunda recunoștință față de *Howard White Magaziner*, Esq pentru faptul că m-a îndreptat spre această cale, pentru împărtășirea clarviziunii, pentru cuvintele și impactul uriaș asupra vieții mele. Îi sunt veșnic recunoscătoare lui Marian Moore pentru faptul că mi-a împărtășit darul vindecării. Aduc mulțumiri speciale lui Badiene, care m-a introdus în tainele semințelor încolțite și mi-a dezvăluit încă multe alte lucruri. În memoria mătușii Rita, de la care am înțeles cât de important este să-i ajuți pe ceilalți să se ajute singuri.

Le mulțumesc următoarelor persoane:
Alan Martin, pentru toată munca de culise depusă la realizarea seriei noastre de televiziune.
Theresa Cheung și Sarah Wilson, pentru cercetările lor de ultimă oră, împreună cu Paula Bartimeus. Nicola Ibison, pentru faptul că mi-a înțeles viziunea și v-a împărtășit-o dumneavoastră tuturor, Julia, Helen, Jo și toți cei de la NCI Management. Luigi Bonomi de la Sheil Land, pentru abilitățile lor ieșite din comun. Smith & Gilmour pentru grafica excelentă a cărții, Gillian Haslam pentru redactare și Ken Townson pentru imaginea de pe ultima copertă. De asemenea, mulțumiri pentru Kate Adams și tot colectivul de la Penguin, pentru ajutorul lor extraordinar.

Aduc mulțumiri speciale tuturor persoanelor de la Celador Productions Ltd, dintre care îi menționez pe: Anna Richardson, pentru contribuția sa la dezvoltarea seriei de emisiuni „Ești ceea ce mănânci" și pentru convingerea sa în abilitatea mea de a pune lucrurile în practică; Paul Smith și Danielle Lux, pentru această extraordinară ocazie de a le împărtăși oamenilor informații despre sănătate; Damon Pattison, pentru sprijinul, îndrumarea și excelentul simț al umorului; Claire Masters, pentru faptul că a pus lucrurile cap la cap și a ajuns la un rezultat; Linda Brusasco, Gavin Searle și Diane Elkins, pentru îndrumările și geniul vostru creator; Mary Paraskakis, Lucy Taylor, Helen Wood, Claire Mills, Badannie Grant, Jessica Owen, Rosie Gratton și Danielle Thornton, pentru toată munca depusă; Justine Pattison și Angie Platt, pentru prepararea delicioasă atât a mâncărurilor bune, cât și a celor rele; Perry Harrison, Stuart Burroughs și Rob Entwhistle, pentru imagine și sunet. Mulțumiri tuturor celorlalte persoane implicate în realizarea acestei cărți și a emisiunii de televiziune.

Mulțumiri lui Chaim Solomon pentru sfaturile sale realiste și învățăturile spirituale care m-au menținut pe drumul cel bun.

Toată dragostea și mulțumirile mele pentru mama și tatăl meu, care m-au sprijinit întotdeauna.